

**PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN
SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 11 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



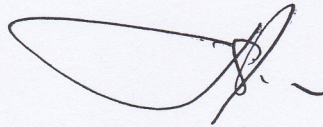
Oleh :
Yohanes Sidik Wijaya
NIM 11601244114

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun” yang disusun oleh Yohanes Sidik Wijaya, NIM 11601244114 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 14 Juli 2015
Pembimbing,



Drs. Subagyo Irianto, M. Pd
NIP. 19621010 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun“ ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 14 Juli 2015
Yang menyatakan,




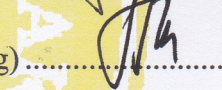


Yohanes Sidik Wijaya
NIM. 11601244114

PENGESAHAN

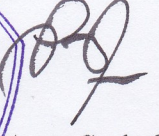
Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun“ yang disusun oleh Yohanes Sidik Wijaya, NIM 11601244114 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 24 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Subagyo Irianto, M.Pd	Ketua Penguji		2/9/15
Sri Mawarti, M.Pd	Sekretaris Penguji		1/9/15
Amat Komari, M.Si	Penguji I (Utama)		2/9/15
Sriawan, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		2/9/15

Yogyakarta, September 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M. S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

**Selalu akan ada hal-hal baru jika kita sungguh-sungguh menginginkan dan
mengusahakannya, namun tak akan ada yang terjadi tanpa
pembaruan dalam diri kita tanpa disertai semangat,
sikap mental yang baik dan usaha.**

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karya ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak saya Yohakim Sidik Harsono dan Ibu saya Anna Juminem yang selalu membimbing, memberi nasehat, semangat, motivasi, kasih sayang, serta doa.
2. Kakak-kakak saya Sergius Roni, Lusita Rita dan Yustina Dwi Ekawati yang selalu memberi inspirasi, semangat, dan motivasi.
3. Teman-teman saya , yang selalu memberikan semangat.

PENGARUH LATIHAN *BALL FEELING* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN TEKNIK MENGGIRING BOLA PEMAIN SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 11 TAHUN

Oleh
Yohanes Sidik Wijaya
NIM 11601244114

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini berdasarkan hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring, sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen menggunakan desain *Control Groups Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Baturetno kelompok pemain umur 11 tahun berjumlah 24 orang. Seluruh populasi tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji homogenitas menggunakan uji F, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t dan uji anova.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan $t_{hitung} 6,011 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig 0,000 < 0,05$. Latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan selisih rerata peningkatan pretest-posttest 2,16 detik.

Kata Kunci: latihan ball feeling, keterampilan menggiring bola, SSB

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun” dimaksudkan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

Disadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd. M. A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M. S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Amat Komari, M. Si., Ketua Jurusan POR yang telah mengesahkan proposal penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Herka Maya Jatmika M.Pd, dosen penasehat akademik yang telah membimbing selama menjadi mahasiswa di FIK UNY.

5. Bapak Subagyo Irianto, M. Pd., dosen pembimbing penulis TAS (Tugas Akhir Skripsi) yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan, arahan, serta nasehat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
6. Seluruh Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.
7. Mahasiswa prodi PJKR angkatan 2011 FIK UNY, terima kasih untuk doa, dukungan dan bantuannya.
8. Teman-teman PJKR D 2011, terima kasih telah menemani belajar selama 4 tahun menjadi mahasiswa.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa dukungan moril maupun materil.

Sangat disadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca yang budiman, dan untuk dunia pendidikan.

Yogyakarta, 24 Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Sepakbola	9
2. Pendidikan dalam Sepakbola	10
3. Teknik dalam Sepakbola	11
4. Peraturan Permainan	12
5. Latihan atau <i>Training</i>	15
6. Hakikat Keterampilan	19
7. Hakikat <i>Ball Feeling</i>	20
8. Hakikat <i>Dribbling</i> / Menggiring Bola	26
9. Komponen Biomotor Dalam Sepakbola	31
10. Hakikat Sekolah Sepak Bola	32
11. Profil Sekolah Sepak Bola Baturetno	32
12. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun	33

B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berpikir	38
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Waktu dan Tempat Penelitian	44
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	44
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	50
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian	50
3. Uji Persyaratan Analisis	58
4. Pengujian Hipotesis	60
B. Pembahasan Hasil Penelitian	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi Hasil Penelitian	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	66
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Bentuk-Bentuk Latihan <i>Ball Feeling</i> Bagian Kaki	25
Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno	34
Tabel 3. <i>Ordinal Pairing</i>	44
Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi	46
Tabel 5. Data Hasil Pengelompokkan Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun	51
Tabel 6. Data Hasil <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun	52
Tabel 7. Perbandingan Rerata Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun	53
Tabel 8. Penghitungan Kategorisasi Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun	55
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Secara Keseluruhan.....	55
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Saat <i>Posttest</i>	56
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Saat <i>Posttest</i>	57
Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	59
Tabel 14. Rangkuman Hasil <i>Uji-t</i>	60
Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji F (<i>One Way Anova</i>)	62
Tabel 16. Hasil Uji Beda Tiap Kelompok	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepakbola	14
Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung	19
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	28
Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	28
Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki	29
Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia	37
Gambar 7. <i>Control Group Pretest-Posttest Design</i>	41
Gambar 8. Instrumen Menggiring Bola Subagyo Irianto	46
Gambar 9. Histogram Perbandingan Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	53
Gambar 10. Histogram Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Eksperimen ...	54
Gambar 11. Histogram Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Kontrol	54
Gambar 12. Diagram Batang Data <i>Posttest</i> Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Secara Keseluruhan.....	56
Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Saat <i>Posttest</i>	57
Gambar 14. Diagram Batang Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Saat <i>Posttest</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pembimbing TAS.....	73
Lampiran 2. Surat Validitas Sesi Latihan	74
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian	75
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian	76
Lampiran 5. Surat Kalibrasi Stopwatch	77
Lampiran 6. Lampiran Data Pretest Siswa SSB Baturetno KU-11.....	78
Lampiran 7. Pembagian Kelompok <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>	79
Lampiran 8. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok <i>Control</i> ...	80
Lampiran 9. Lampiran Data <i>Posttest</i> Siswa SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun	81
Lampiran 10. Perbandingan Data Antara Pretes Dan Posttest Siswa SSB Baturetno KU-11.....	82
Lampiran 11. Uji Distribusi Frekuensi Data.....	83
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	86
Lampiran 13. Uji Homogenitas.....	87
Lampiran 14. Uji Hipotesis.....	88
Lampiran 15. Presensi Siswa.....	90
Lampiran 16. Program Latihan Kelompok Ball Feeling.....	91
Lampiran 17. Program Latihan Kelompok Kontrol.....	111
Lampiran 18. Daftar Pemain.....	132
Lampiran 19. Surat Bimbingan Skripsi.....	144
Lampiran 20. Dokumentasi.....	145

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan olahraga permainan menyenangkan dan menghibur yang dapat dimainkan oleh anak-anak, orang dewasa, orang tua, dan laki-laki maupun perempuan. Permainan ini sangat populer dan mempunyai penggemar yang banyak di seluruh dunia, dari perkotaan hingga pelosok desa terpencil sekalipun. Dalam perkembangannya olahraga ini tergolong pesat seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Prestasi sepakbola Indonesia saat ini belum dapat dikatakan memuaskan karena sulit sekali berprestasi di tingkat dunia, Asia, bahkan ASEAN sekalipun. Banyak faktor penyebab keterpurukan prestasi di sepak bola Indonesia, terutama soal pembinaan pemain muda yang merupakan generasi emas penerus sepak bola. Hal ini merupakan pekerjaan rumah bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air untuk meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat internasional. Pencapaian prestasi puncak dapat diraih bila pembinaan atlet melalui tahapan-tahapan dari tingkat pemula sampai menjadi atlet berprestasi atau dari tahap usia dini sampai pada tahap usia dewasa terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur. Oleh karena itu, pelatih atau pembina olahraga sepakbola harus memahami karakteristik atlet sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia

dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai program pengembangan sepakbola secara maksimal.

Pembinaan usia muda bukanlah suatu pekerjaan yang mudah dilakukan. Seorang pelatih harus menemukan suatu latihan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam memberikan materi bisa berakibat fatal terhadap perkembangan anak itu. Oleh karena itu pembinaan usia muda sangat diperlukan ketepatannya agar pemain tersebut setelah memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola bukan merupakan persoalan lagi, dengan demikian kesempatan yang ada bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang lain seperti taktik, fisik, mental, dan sebagainya.

Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar seorang pemain harus dibekali dengan teknik-teknik dasar bermain sepakbola yang baik. Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar adalah harga mati dalam bermain sepak bola. Menurut Herwin (2004: 21-49), yaitu:

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain yaitu gerak teknik tanpa bola dan gerak teknik dengan bola. (1) Gerak atau teknik tanpa bola: dalam suatu permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit dan berhenti tiba-tiba. (2) Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (b) Menendang bola (*passing*), (c)

Menendang bola ke gawang (*shooting*), (d) Menggiring bola (*dribbling*), (e) Menerima bola dan menguasai bola (*receiveing and controlling the ball*), (f) Menyundul bola (*heading*), (g) Gerak tipu (*feinting*), (h) Merebut bola (*sliding tackle-shielding*), (i) Melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan (j) Menjaga gawang (*goal keeping*).

Menurut Komarudin (2005: 42), “salah satu tontonan yang menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan mampu menggiring bola untuk melewati musuhnya”. Walaupun sepakbola modern mengutamakan kolektivitas dalam bermain sepakbola, tetapi pemain yang mempunyai skill dalam *mendribble* bola tetap dibutuhkan untuk merusak pertahanan lawan. *Dribbling* dalam sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki. Menurut Danny Mielke (2007: 1), “*dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik *dribbling* pemain dalam bermain sepakbola.

Dalam menggiring bola yang baik dan benar, ada komponen yang harus dikuasai supaya gerakan terlihat dinamis. Komponen tersebut adalah *ball feeling* dan kelincahan. *Ball feeling* atau perasaan pemain terhadap bola sangat penting untuk dikuasai. Dengan mempunyai *ball feeling* yang baik, maka pemain akan mudah mengendalikan bola sesuai dengan gerakan yang diinginkannya. Pemain akan terlihat menyatu dan lengket dengan bola. Pemain juga akan mampu

menciptakan dan menampilkan variasi-variasi gerakan dengan bola untuk membentuk dan mengubah alur permainan. Jika pemain mampu menyatu dengan bola, alur permainan akan bisa dikendalikan oleh pemain tersebut. Dengan mampu mengendalikan permainan, kemenangan dan prestasi dapat diraih tanpa kesulitan yang berarti.

Selain *ball feeling* komponen lain dalam menggiring bola yaitu kelincahan. Kelincahan itu menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi tubuh, massa tubuh atau berat tubuh, umur, dan jenis kelamin. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi baik, berarti kelincahannya cukup baik (Mochamad Sajoto, 1998: 9). Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga.

Pendidikan non formal di desa Bumen Kulon kelurahan Baturetno kecamatan Banguntapan kabupaten Bantul salah satunya yaitu cabang olahraga sepakbola. Pendidikan non formal ini dibentuk tahun 2003 dengan nama Sekolah Sepak Bola (SSB) Baturetno. SSB Baturetno diminati oleh anak-anak terutama anak laki-laki dan rutin diadakan satu minggu tiga kali pada hari Selasa dan Kamis

pada pukul 15.30 serta hari Minggu pagi pada pukul 07.00 di lapangan Wiyoro. Menurut hasil pengamatan atau observasi lapangan keterampilan dan kecepatan menggiring bola masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan pada saat sesi *game* dalam latihan di lapangan dan di waktu ujicoba maupun pada turnamen yang diikuti, terlihat sekali para siswa SSB Baturetno mudah sekali kehilangan bola dan kontrol bola masih sangat lemah saat menggiring sehingga bola tidak dalam penguasaan dan perlindungan. Pergerakan para pemain saat menggiring bola tidak stabil. Beberapa pemain juga kurang percaya diri saat menggiring bola sehingga lawan mudah sekali merebut bola. Selain itu para siswa juga belum sepenuhnya mengerti tata cara yang benar dalam menggiring bola, kebanyakan siswa masih asal menggiring bola dan tidak tahu tujuan menggiring bola. Akibatnya banyak anak menggiring bola di situasi yang kurang tepat dan menghambat jalannya pertandingan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kualitas siswa SSB Baturetno dalam hal menggiring bola diperlukan latihan secara intensif dan bentuk latihan pengenalan terhadap bola (*ball feeling*). Jika teknik dasar (*foundation*) dalam bermain sepakbola baik, pemain tidak akan mengalami kesulitan dalam bermain sepakbola.

Melihat latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh Latihan *Ball Feeling* terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola Pemain SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Keterampilan teknik menggiring bola pemain kelompok umur 11 tahun SSB Baturetno harus ditingkatkan.
2. Variasi latihan *ball feeling* guna meningkatkan ketrampilan menggiring bola perlu dilakukan.
3. Para siswa SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun perlu diberi penjelasan yang banyak tentang tujuan dan manfaat menggiring bola.
4. Para siswa SSB Baturetno perlu diberi tambahan motivasi guna meningkatkan percaya diri saat menggiring bola .

C. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas, dapat diambil dan dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritik

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan teknik menggiring bola pemain SSB Baturetno kelompok umur 11 tahun, sehingga dapat dijadikan sebagai cara alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti berikutnya, supaya bisa merujuk skripsi ini dapat dijadikan acuan atau referensi serta untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.
- b. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola.
- c. Bagi pemain, supaya dapat mengerti bahwa *ball feeling* merupakan hal yang sangat dasar dan penting dimiliki oleh setiap pemain untuk menunjang kualitas kemampuan teknik dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.

- d. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta, hasil penelitian ini dijadikan bahan dasar kepustakaan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan pengaruh latihan *ball feelling* terhadap peningkatan kualitas keterampilan teknik menggiring bola dalam sepakbola.
- e. Bagi masyarakat, supaya dapat digunakan selayaknya guna dijadikan bahan untuk menambah wawasan dengan harapan dapat meningkatkan kualitas masyarakat umum.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1995: 103). Di dalam memainkan bola pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda, orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto dkk., 2010: 1).

“Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto dkk, 2000: 7). Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai

teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri.

Dari beberapa pendapat yang telah di kemukakan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksud dengan permainan sepakbola dalam penelitian ini adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing 11 orang pemain termasuk penjaga gawang, setiap tim berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga gawangnya sendiri dari kemasukkan bola, dalam memainkan bola setiap pemain di perbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan di daerah yang telah ditentukan.

2. Pendidikan dalam Sepakbola

Menurut Sucipto dkk, (2000: 8), “tujuan yang paling utama dan yang paling diharapkan untuk dunia pendidikan terutama pendidikan jasmani adalah sepakbola merupakan salah satu mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif”. Selain itu melalui permainan sepakbola kita mengharapkan dalam diri anak akan tumbuh dan

berkembang semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*socialinteraction*) dan pendidikan moral (*moral education*). Sepakbola dapat merubah anak menjadi pribadi yang memiliki mental kuat dan mempunyai semangat yang bagus untuk bekal kehidupan selanjutnya. Aspek-aspek yang terdapat dalam sepak bola akan membimbing anak meraih kesuksesan dalam karir kedepannya, dalam olahraga ataupun non olahraga.

3. Teknik dalam Sepakbola

Menurut Robert Koger (2005: 13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

- a. *Foundation* (F) atau teknik dasar: teknik-teknik yang tergolong sebagai *foundation* (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan keterampilan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
- b. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut: teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara keterampilan dasar dengan keterampilan-keterampilan bermain yang seungguhnya.
- c. *Game* (G) atau teknik bermain: keterampilan-keterampilan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan semua unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto dkk, (2000: 17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut.

- a. Menendang (*kicking*), : bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan.

Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

- b. Menghentikan (*stopping*): bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- c. Menggiring (*dribbling*): bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- d. Menyundul (*heading*): bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- e. Merampas (*tackling*): bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- f. Lemparan ke dalam (*throw-in*): lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- g. Menjaga gawang (*kiper*): menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

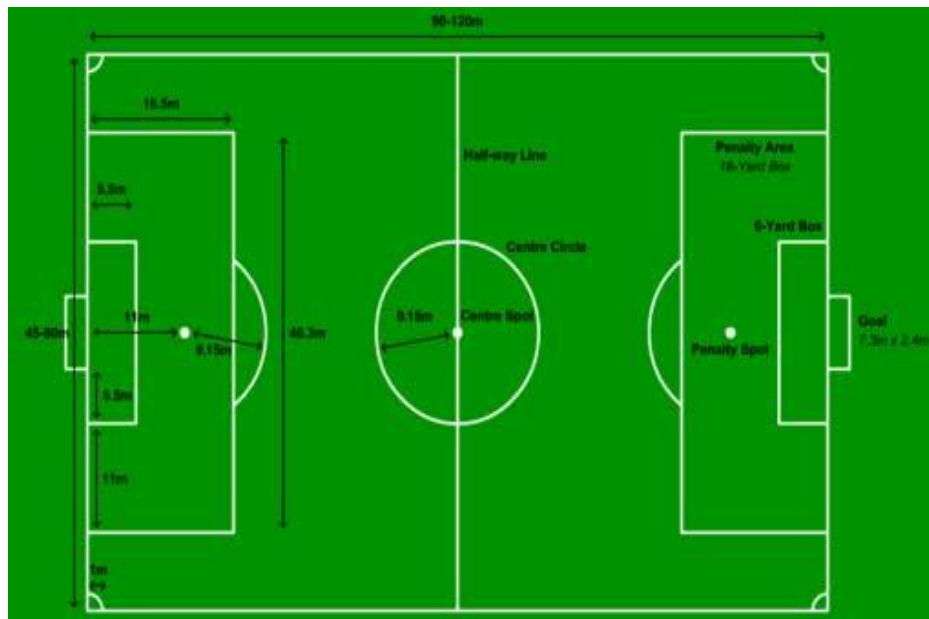
Permainan sepak bola adalah olahraga yang melibatkan banyak unsur gerak. Dalam permainan sepak bola teknik dasar benar-benar harus dikuasai. Tanpa teknik dasar yang baik mustahil seorang pemain sepak bola bisa bermain dengan baik. pengembangan teknik dasar di usia dini memang benar-benar harus ditekankan sejak awal.

4. Peraturan Permainan

Menurut *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 4-12), lapangan permainan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang dan ditandai dengan garis-garis. Garis-garis ini termasuk dalam daerah permainan yang

dibatasinya. Dua garis batas yang panjang disebut garis samping. Dua garis yang pendek disebut garis gawang. Ukuran yang standar dari sebuah lapangan sepakbola yang layak digunakan adalah memiliki rentang ukuran dengan panjang antara 90-120 meter dan lebar antara 45-90 meter. Tebal garis lapangan 12 sentimeter.

Setiap pertandingan dimulai dari titik tengah lapangan yang membagi lapangan menjadi dua daerah simetris yang dikelilingi oleh lingkaran yang memiliki diameter 9,15 meter. Di setiap sudut lapangan diberi garis berbentuk seperempat lingkaran dan bendera sudut lapangan dengan tinggi tiang 1,5 meter. Gawang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya seperti kayu atau besi yang berbentuk bulat dengan diameter 12 centi meter. Tinggi gawang 2,44 meter dan lebar 7,32 meter dan gawang ditutupi dengan jaring. Daerah gawang memiliki ukuran 5,5 meter kedepan dengan panjang 18,3 meter. Daerah ini masuk bagian dari daerah tendangan hukuman (*penalty area*) dengan ukuran 16,5 meter dengan panjang 40 meter atau juga biasa disebut kotak 16. Titik *penalty* berjarak 11 meter yang diukur dari garis gawang. Berikut ini terlihat dalam gambar lapangan sepakbola.



Gambar 1. Lapangan Sepakbola
Sumber : *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 10)

a. Perlengkapan Pertandingan

Menurut *Laws of the Game* dalam FIFA (2009: 14-24), fasilitas atau perlengkapan lainnya yang penting dalam permainan sepakbola meliputi: kaos tim atau kemeja olahraga yang berlengan, jika memakai pakaian dalam, warna dari lengan pakaian dalam itu harus sama dengan warna dari lengan kaos tim atau kemeja olahraga yang dipakai. Celana pendek, jika memakai celana di bawah celana pendek warnanya harus sama dengan warna celana pendek utama.

Sepatu bola yang terbuat dari bahan yang tidak berbahaya, kaos kaki panjang, rompi, *skin decker* atau *shinguard* untuk pelindung tulang kering dan sarung tangan bagi penjaga gawang. Bola berbentuk bulat, terbuat dari bahan

kulit atau bahan lainnya yang diperbolehkan oleh *FIFA*, dengan keliling lingkaran tidak lebih dari 70 cm (28 inci) dan tidak kurang dari 68 cm (27 inci) dan berat tidak lebih dari 450 g (16 oz) dan tidak kurang dari 410 g (14 oz) tekanan udara sama dengan 0,6-1,1 atm (600-1100 g/cm²) pada permukaan laut (8,5 lbs/sq inci - 15,6 lbs/sq inci).

Dalam permainan sepak bola, perlengkapan pertandingan mutlak diwajibkan guna mendukung keberlangsungan pertandingan itu sendiri. Selain itu perlengkapan pertandingan juga memberi rasa aman saat bermain dan tidak ada kejadian yang tidak diinginkan. Karena pada dasarnya sepak bola adalah permainan yang melakukan kontak fisik dengan pemain lawan.

5. Latihan atau *Training*

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7), menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut: (a) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat, (b) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang

lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat, (c) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran, (d) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen, (e) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

Latihan merupakan proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Harsono dkk, 2005: 43). Sistematis berarti bahwa pelatihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali (mungkin berpuluh, beratus atau ribuan kali) agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus ditingkatkan mana kala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan lagi.

Berangkat dari beberapa pendapat tersebut di atas yang menjelaskan definisi dari latihan, penulis menyimpulkan bahwa definisi latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara

sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang di inginkan.

b. Tujuan Latihan

Menurut Harsono dkk, (2005: 41-42), tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin.

Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek yang harus dilatih secara seksama, yaitu:

- 1) Latihan fisik: bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi peserta didik atau atlet dalam mengikuti sesi latihan maupun dalam pertandingan. Beberapa unsur fisik lain yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan.
- 2) Latihan teknik: bertujuan untuk meningkatkan penguasaan keterampilan atau kemampuan gerak dalam suatu cabang olahraga khususnya sepakbola misalnya teknik menggiring, menendang, mengoper dan menyundul.
- 3) Latihan taktik: bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada peserta didik ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan.
- 4) Latihan Mental: merupakan pelengkap dari ketiga aspek tersebut diatas dan sangat penting untuk diberikan kepada peserta didik, agar prestasi dapat tercapai secara optimal. Latihan mental dalam latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional peserta didik, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama dalam situasi stres, *fairplay*, percaya diri, bertanggung jawab, kejujuran, kerjasama, dll.

Menurut Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat trampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 8) sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Lebih lanjut

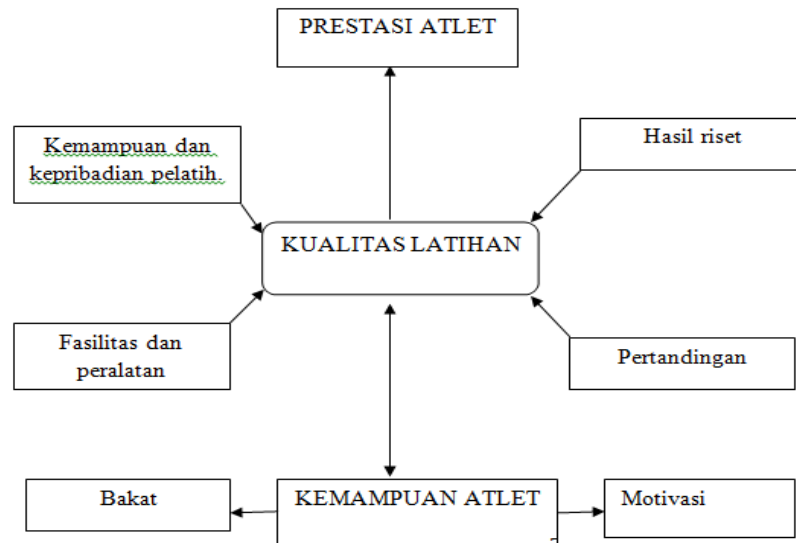
Sukadiyanto (2005: 9) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan (e) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Dalam penelitian yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan ketrampilan baik teknik atau pun fisik olahragawan untuk mencapai prestasi.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam hal ini pelatih harus berpedoman pada beberapa prinsip latihan yang merupakan prinsip-prinsip umum, mendasar, akan tetapi penting diterapkan pada semua cabang olahraga, karena tanpa berpedoman pada prinsip-prinsip latihan prestasi atlet sukar akan dapat ditingkatkan dan tujuan dari pembelajaran itu sendiri tidak tercapai secara optimal. Menurut Harsono (1988: 15) prinsip-prinsip tersebut antara lain: (1) Prinsip beban lebih (*overload principle*); (2) prinsip perkembangan multilateral; (3) prinsip spesialisasi; (4) Prinsip individualisasi; (5) prinsip intensitas latihan; (6) prinsip kualitas latihan; (7) prinsip variasi dalam latihan; (8) prinsip relaksasi; dan (9) prinsip perencanaan tes-tes uji coba.

Menurut Harsono dkk, (2005: 52) kekeliruan kebanyakan dari pelatih atau atlet adalah bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan daripada

mutu dan penambahan beban latihannya. Karena itu sebaiknya waktu latihan jangan terlampau lama, tetapi sebaiknya pendek dan berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.



Gambar 2. Kualitas Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung
Sumber: Harsono, dkk. (2005: 52)

Dalam dunia sepak bola latihan sangatlah perlu dilakukan. Tanpa latihan seorang pemain tidak akan pernah berkembang. Hal itu dikuatkan dengan adanya slogan "tidak ada juara tanpa latihan". Dalam berlatih sepak bola haruslah terencana, teratur, progresif, kontinyu dan rutin atau berulang-ulang serta aspek-aspek dalam latihan harus diperhatikan secara seksama.

6. Hakikat Keterampilan

Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999: 61) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketetapan, bentuk, dan

kemampuan menyesuaikan diri. Menurut Amung M. dan Saputra M.Y (1999: 63) ada tiga sistem yang dapat mewakili penggolongan keterampilan gerak yaitu: (a) stabilitas lingkungan, (b) jelas tidaknya titik awal serta akhir dari gerakan, dan (c) ketepatan gerakan yang dilakukan.

Menurut Siswanto Triatmojo (2008: 1) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar, yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran fikir akan benar atau tidaknya gerak yang telah dilakukan. Untuk mencapai tingkat keterampilan tertentu, lamanya waktu yang diperoleh tiap individu berbeda-beda. Ada yang hanya memerlukan waktu yang singkat, dan ada yang memerlukan waktu yang cukup lama walaupun prosedur dan intensitas belajarnya sama. Hal ini disebabkan karena faktor bakat. Setiap individu memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga dan ada yang tidak. Individu yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan gerak dalam waktu yang lebih singkat.

7. Hakikat *Ball Feeling*

a. Pengertian *Ball Feeling*

Menurut Kadir Jusuf (1982: 291) *ball feeling* adalah kehalusan perasaan seluruh bagian tubuh kecuali tangan yang mempengaruhi tingkat penguasaan

bola. Dengan mempunyai penguasaan *ball feeling* yang baik seorang pemain akan mudah mengendalikan gerak dan arah bola. Kemampuan *ball feeling* yang baik akan membuat seorang pemain menyatu dengan bola. Dengan itu, maka penguasaan permainan pun dapat dikuasai dan dapat menampilkan mutu permainan yang menarik.

Menurut Soewarno (2001: 7) istilah *ball feeling* atau *ball sense* bukan istilah teknik tetapi dapat digunakan untuk menggambarkan perasaan yang dimiliki pemain terhadap karakteristik bola. Lebih lanjut Soewarno (2001: 9) menjelaskan *ball feeling* adalah sesuatu yang dapat dipelajari/dilatih. *Ball feeling* yang baik adalah sebagai dasar untuk memiliki teknik yang baik. Makin sering atau banyak menyentuh bola atau bermain bola akan meningkatkan *ball feeling* atau *ball sense*. Menguasai bola, menerima bola, menendang bola, dan menyundul bola dapat dilakukan dengan baik apabila memiliki *ball feeling* yang baik pula. Bagian tubuh yang diperbolehkan menyentuh bola meliputi kaki bagian dalam dan luar, punggung kaki, tumit, telapak kaki, paha, dada dan kepala.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali dengan tangan, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, menggiring bola, menyundul bola, *passing* atau dengan cara lainnya. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur untuk

melatihkan komponen biomotor fisik dasar misalnya: kelincahan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif.

Latihan *ball feeling* hendaknya dilakukan sejak usia dini dan latihan memerlukan ribuan kali sentuhan sehingga dengan bagian tubuh tersebut harus dilakukan dengan baik dan benar. Latihan *ball feeling* dapat dimulai dengan berdiri ditempat, berpindah tempat, dan sambil berlari, baik dalam bentuk menahan bola, menggulirkan bola, menimang bola dengan seluruh bagian kaki, paha dan kepala.

Dalam penyusunan program latihan penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton (bervariasi) dan mencakup unsur melatihkan komponen biomotor fisik dasarnya misalnya: kekuatan, kelincahan, kelenturan, kecepatan, dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal. Selain itu latihan juga tidak menggunakan unsur menyundul bola (*heading*). Hal tersebut dikarenakan menyundul bola (*heading*) tidak mendukung pemain dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dan materi latihan hanya melatih *ball feeling* di area tubuh bagian kaki.

b. Tujuan dan Manfaat Latihan *Ball Feeling* dalam Penguasaan Bola

Dalam sepakbola modern salah satu faktor untuk dapat mewujudkan prestasi secara optimal adalah penguasaan bola. Kemampuan menguasai bola

yang sulit dengan cepat dan cermat bukan saja memberikan kepuasan pada diri sendiri, melainkan juga sebagai tontonan yang sangat menarik (Chussaeri 1986: 20), sehingga dengan demikian semakin banyak bagian tubuh yang dapat digunakan untuk menguasai bola secara baik maka semakin baik pula mutu pemainannya.

Menurut Herwin (2004: 25), “tujuan latihan pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*) untuk memulai pembelajaran dan latihan sepakbola, diawali dengan pembelajaran dan latihan pengenalan bola dengan seluruh bagian tubuh (*ball feeling*) dengan baik dan benar”. Menurut Weil Coerver (1985: 85), seorang pakar sepakbola asal Belanda pernah menangani tim nasional Indonesia beberapa tahun yang lalu menyatakan bahwa pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam *ball feeling* maka pemain tersebut akan lebih mudah melakukan teknik-teknik baru dalam sepakbola.

Latihan *ball feeling* sangat banyak variasinya. Semakin intensif melakukan latihan *ball feeling*, semakin meningkat keterampilan olah bolanya dan merangsang pemain untuk meraih keberhasilan. Keberhasilan merupakan perangsang positif agar pemain selalu giat berlatih dan mampu menciptakan teknik-teknik baru. Sebab, sepakbola merupakan olahraga yang mempunyai begitu banyak penguasaan teknik dibanding cabang olahraga lain. Penguasaan *ball feeling* yang baik akan menunjang penampilan pemain untuk mengendalikan permainan dan menampilkan teknik yang menghibur. Dengan latihan *ball feeling* untuk menguasai teknik-teknik dasar, kelenturan dan

kelincahan pada hakikatnya sudah ikut dilatihkan pula, sebab latihan-latihan itu merupakan gerakan-gerakan keseluruhan yang mengaktifkan pergelangan kaki maupun pinggul (Wiel Coerver, 1985: 41). Sehingga keterampilan yang diperoleh adalah keterampilan teknik dan fisik. Kelincahan dan kelenturan dalam mengendalikan bola akan membuat pemain dapat menghemat tenaga saat permainan.

Penguasaan bola meliputi berbagai macam penguasaan teknik dengan bola, yang pada prinsipnya meliputi: (1) teknik menendang; (2) teknik mengontrol; (3) teknik menggiring; dan (4) teknik menyundul (Soegiyanto, 1990: 13). Dengan memperhatikan beberapa pernyataan di atas jelaslah bahwa untuk dapat memiliki penguasaan bola secara baik setiap pemain harus memiliki *feeling* yang baik terhadap bola.

c. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling*

Telah disebutkan bahwa berbagai bentuk latihan teknik dasar yang dilakukan oleh setiap pemain pada dasarnya adalah usaha agar seorang pemain dapat menyatu dengan bola. Dalam hal ini Soedjono (1980: 3), menyatakan melalui latihan *ball feeling* ada beberapa keuntungan yang lain yang bisa diperoleh misalnya: latihan ini tidak membutuhkan tempat yang luas dan dapat dilakukan secara sendirian (tanpa berpasangan).

Menurut Dermawan dkk, (2011: 5-9), latihan *ball feeling* meliputi menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu, *ball feeling* diantara kedua kaki bagian dalam, *ball feeling* menarik bola dengan sol sepatu dan mendorong bola

dengan punggung kaki, *ball feeling* dengan sol sepatu bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, *ball feeling* diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam bergerak membawa bola ke arah depan dan mundur kembali ke tempat semula, badan pemain miring/hadap samping kemudian menarik bola kesamping menggunakan sol sepatu kaki kanan dan kiri, *ball feeling gamerelated* yang terdiri dari aktif dan pasif.

Menurut Subagyo Irianto (2010: 135), bentuk bentuk latihan *ball feeling* dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian badan yang dominan untuk menguasai bola yaitu: bagian kaki, paha, dan bagian kepala. Berikut bentuk-bentuk latihan *ball feeling* bagian kaki beserta pelaksanaannya:

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Latihan *Ball Feeling* Bagian Kaki

Bentuk latihan	Pelaksanaan
1. Bagian kaki 1.1. Menahan bola di atas punggung kaki.	Bola diletakkan di atas punggung kaki kemudian bola ditahan beberapa saat sampai tidak jatuh, diulang-ulang.
1.2. Menggulirkan bola dengan telapak kaki.	Bola diletakkan di bawah telapak kaki, kemudian bola digulirkan ke depan dan ke belakang secara bergantian dan berulang-ulang.
1.3 Menimang bola rendah diantara dua kaki dengan kaki bagian dalam.	Bola diantara kedua kaki kemudian digulirkan dengan kaki bagian dalam secara silih berganti, berulang-ulang.
1.4 Menimang bola di udara dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar.	Bola dipegang kemudian dijatuhkan dan saat itu pula bola dipantul-pantulkan/ditimang-timang dengan kaki bagian dalam, dengan punggung kaki, dan kaki bagian luar secara bergantian dan berulang-ulang.
1.5 Kombinasi dari semua latihan	<ul style="list-style-type: none"> - Dilakukan di tempat. - Dilakukan sambil bergerak. - Dilakukan dengan ketinggian bola yang berubah-ubah. - Dilakukan berpasangan.

Sumber: Subagyo Irianto (2010:135).

8. Hakikat *Dribbling* / Menggiring Bola

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28), “pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola”.

“Pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Danny Mielke 2007: 1). Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61).

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77). Lebih lanjut menurut Danny Mielke (2007: 2-5), “macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) *dribbling* menggunakan sisi

kaki bagian dalam; (2) *dribbling* dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) *dribbling* menggunakan kura-kura kaki”.

Bukan suatu kejadian yang kebetulan, bahwa pemain yang mempesona adalah pemain-pemain yang baik dalam menggiring bola. Semua bentuk menggiring bola yang efektif didasarkan pada kombinasi keempat kemampuan adalah: (1) kemampuan mengontrol bola; (2) kemampuan melakukan gerak tipu; (3) kemampuan mengubah arah; dan (4) kemampuan mengubah kecepatan (Soedjono, 1985: 61). Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin (Sardjono, 1982: 77).

Menurut Sucipto dkk, (2000: 28), teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

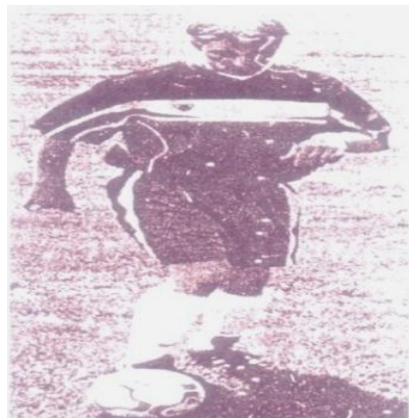
- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
 - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.

- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam
Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/ mendorong bola bergulir kedepan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar
Sumber: Danny Mielke (2007: 4)

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 5. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: Danny Mielke (2007: 3).

Menurut Komarudin (2005: 43), cara melakukan *dribbling* adalah sebagai berikut:

- 1) Fokus terhadap bola dan keadaan sekitar dalam menentukan kemana arah yang akan kita tuju.
- 2) Saat dalam tekanan lawan perkenaan bola dengan kaki harus dekat dan dilindungi oleh bagian tubuh yang lain. Dan sentuhan bola harus sesering mungkin atau banyak sentuhan agar lawan kesulitan merebutnya. Faktor kelincahan dalam melewati lawan sangat dibutuhkan disini.
- 3) Saat bebas dari tekanan lawan, pemain mempunyai banyak waktu untuk melihat kondisi sekitar dan memutuskan apa yang harus dilakukan. Biasanya sentuhan dengan bola lebih sedikit.

- 4) Saat *dribbling* cepat tanpa kawalan, pemain hanya menyodor bola kedepan yang terukur, kemudian lari secepat mungkin dengan bola, kemudian menyodor bola kembali sampai ke tempat tujuan.

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Jangan heran jika pemain seperti Lionel Messi ataupun Ronaldinho mampu membuat bola seperti “menempel” di kakinya sepanjang mereka menggiring bola.

Dalam menggiring bola harus dilakukan pada saat yang tepat dan memberikan keuntungan bagi timnya. Menggiring bola akan mempunyai keuntungan, apabila dilakukan di daerah permainan lawan, karena menggiring bola mampu melewati pertahanan lawan dapat dijadikan kesempatan mencetak gol ke gawang lawan. Menurut Soekatamsi (1994: 273) menggiring bola memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan menggiring bola antara lain : (1) untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan member bola umpan kepada teman dengan cepat, (3) untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman. Lalu kekurangan dalam menggiring bola adalah (1) mudah direbut lawan, (2) rawan cidera karena sering dilanggar lawan, (3) bisa memperlambat tempo permainan jika momennya tidak tepat.

9. Komponen Biomotor Dalam Sepakbola

Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005: 54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah sistem neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan.

Menurut Bompa (1994: 260) komponen dasar biomotor meliputi: kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Menurut Herwin (2006: 78) Komponen biomotor yang perlu dilatihkan bagi pemain sepakbola diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, dan kelentukan. Menurut Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah: (1) *aerobic*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, (9) *body composition*.

10. Hakikat Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi (Soedjono, 1999: 2). Lebih lanjut Soedjono (1999: 3) menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan mengembangkan bakatnya, disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi.

11. Profil SSB Baturetno

Sekolah Sepakbola Baturetno didirikan pada tanggal 23 September 2003, dengan pendirinya Bapak Sarjoko dkk. Tujuan didirikannya SSB Baturetno adalah: a) menyebarluaskan dan memajukan sepakbola di wilayah kelurahan Baturetno dan sekitarnya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat; b) memupuk watak dan

kepribadian, disiplin, jiwa sportifitas, dan persatuan dan kesatuan seluruh insan sepakbola dalam rangka pembangunan manusia Indonesia seutuhnya; c) ikut serta dalam memajukan pesepakbolaan nasional dengan cara membina dan mencari bibit-bibit pemain berbakat sejak usia dini; d) berpartisipasi dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh PSSI Bantul dan DIY.

Sekolah sepakbola Baturetno beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Banguntapan, Bantul. Sekolah Sepakbola Baturetno termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Bantul yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja. Setiap tahunnya SSB Baturetno selalu mendapat undangan untuk mengikuti kompetisi/turnamen yang di adakan oleh PSSI Pengcab Bantul dan IKA Jogja bahkan turnamen luar kota. SSB Baturetno juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim kabupaten Bantul atau propinsi DIY dalam segala kejuaraan.

SSB Baturetno memiliki beberapa orang pelatih, di antaranya: Bapak Suniyadi, Bapak Sambudi, Bapak Arifin, Andri Jatmiko, Ivan Wirajaya, Ferri Persada, Tony Sudarsono, Rochmat Riskiawan, Diky Oktiawan, Anggit Perdana, Setyawan Wahyu dan Pratama Gilang. SSB Baturetno memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 7-9 tahun 25 siswa , (2) Usia 10 tahun 30 siswa, (3) Usia 11 tahun 24 siswa (4) Usia 12 tahun 30 anak (5) Usia 13 tahun 30 anak (6)

Usia 14-15 tahun 22 anak (7) Usia 16-17 tahun 23 anak. Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa SSB Baturetno, sebagai berikut:

Tabel 2. Jadwal latihan siswa SSB Baturetno

<u>Kelompok</u> <u>Umur (tahun)</u>	<u>Hari/Waktu</u>						
	<u>Senin</u>	<u>Selasa</u>	<u>Rabu</u>	<u>Kamis</u>	<u>Jumat</u>	<u>Sabtu</u>	<u>Minggu</u>
<u>Usia 7-9</u>		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
<u>Usia 10</u>		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
<u>Usia 11</u>		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
<u>Usia 12</u>		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
<u>Usia 13</u>		15.00 WIB		15.00 WIB			07.00 WIB
<u>Usia 14-15</u>			15.00 WIB		15.00 WIB		07.00 WIB*
<u>Usia 16-17</u>			15.00 WIB		15.00 WIB		07.00 WIB*

Keterangan *: latihan di lapangan Bawuran Pleret Bantul.

12. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun

Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang drastis, kenaikan sekresi *hormone totosteron* untuk laki-laki dan *progesterone* untuk wanita”. Pada usia ini, pertumbuhan anak merupakan puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan. Prestasi olahraga tidak luput dari proses pembibitan dan pembinaan anak dari usia dini. Dalam memberikan latihan pada anak, pelatih perlu memahami dan mengetahui apa dan bagaimana karakteristik anak.

Ditegaskannya lagi oleh Endang Rini Sukamti (2007: 65) bahwa “pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih baik. Latihan keterampilan yang bervariasi serta teknik yang benar, mulai dilatihkan pada atlet yang dipersiapkan untuk latihan yang lebih berat”. Disini

akan dibahas bagaimana karakteristik anak usia 10-12 tahun, karena dengan memahami dan mengetahui karakteristik setiap anak, pelatih akan lebih mudah dalam mengarahkan anak pada setiap sesi latihan. Anak usia 10-12 tahun merupakan masa dimana mereka baru menginjak bangku sekolah dasar. Masa usia sekolah merupakan babak akhir dari perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak.

Pada masa ini anak akan mengalami banyak perubahan baik dalam pertumbuhan maupun perkembangan. Secara fisik anak mengalami pertumbuhan yang semakin baik dibandingkan pada awal kanak-kanak. Masa anak-anak merupakan masa sangat baik untuk olahraga, karena pada masa ini akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktifitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik. Melakukan aktifitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya. Berdasarkan pendapat tersebut pertumbuhan merupakan perubahan yang ada dalam diri seseorang yang didasari pada perubahan dalam hal ukuran, misalnya peningkatan ukuran atau berat badan.

Menurut Piaget dalam Rita Eka Izzaty (2008: 105) ada beberapa perkembangan yang terjadi pada anak-anak usia 10-12 tahun antara lain ;

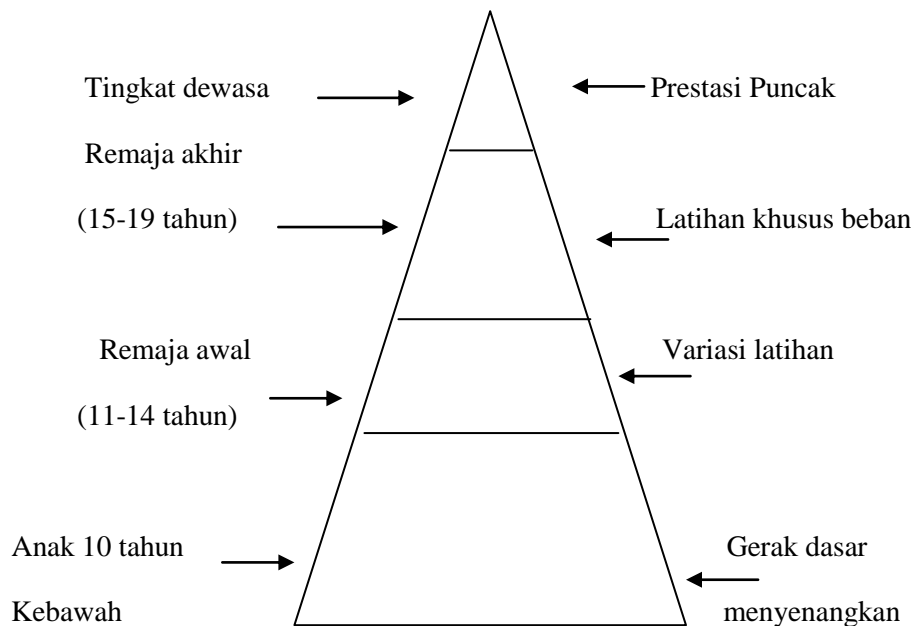
- a) Perkembangan fisik, meliputi ;
 - 1) Pertumbuhan tinggi badan dan berat badan sangat bagus.
 - 2) Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot, dan ketrampilan gerak.

- 3) Ketrampilan gerak mengalami kemajuan pesat, lancar dan terkoordinasi.
 - 4) Jaringan lemak berkembang lebih pesat daripada jaringan otot.
 - 5) Kerja otot besar anak laki-laki lebih unggul daripada anak perempuan.
- b) Perkembangan kognitif, meliputi ;
- 1) Konsep berpikir yang dulu masih samar-samar pada masa ini sudah lebih konkret.
 - 2) Anak sudah mampu menggunakan mentalnya untuk memecahan masalah yang bersifat konkret dan sanggup berfikir logis.
 - 3) Anak-anak mengurangi egoisme mereka dan mulai bersikap sosial.
 - 4) Pemahaman tentang konsep ruang, kausalitas, kategorisasi, konversi dan penjumlahan menjadi lebih baik.
 - 5) Anak sudah lebih mampu berfikir, belajar mengingat dan berkomunikasi.
- c) Perkembangan emosi, meliputi ;
- 1) Emosi anak pada hal kesedihan dan kebahagiaan cenderung relatif lebih singkat atau sifatnya tiba-tiba.
 - 2) Emosi anak cenderung berubah-ubah dengan cepat. Anak yang baru menangis tiba-tiba tertawa, begitu pula sebaliknya.
 - 3) Respon emosi anak terhadap suatu situasi berbeda-beda dan bervariasi.
 - 4) Emosi anak dapat dideteksi atau diketahui dari tingkah laku anak itu sendiri.
 - 5) Anak memperlihatkan keinginan yang kuat terhadap apa yang diinginkannya.
- d) Perkembangan sosial, meliputi ;
- 1) Anak-anak suka bermain berinteraksi secara berkelompok dan suka menjelajah ke tempat-tempat yang baru.
 - 2) Anak-anak cenderung ingin "diakui" oleh temannya di suatu kelompok.
 - 3) Senang bermain di dalam sebuah kelompok yang suka dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, voli dan basket.
 - 4) Pengaruh teman sebaya sangat kuat.

Dalam penekanan latihan pada anak usia dini seperti ini haruslah senang dan gembira dalam berinteraksi dengan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Unsur senang dan gembira ini sangat penting dimunculkan dalam proses latihan terutama untuk kelompok usia 10-12 tahun. Menurut Rusli Ibrahim

(2001: 29), bahwa unsur kegembiraan memegang peranan penting dalam proses pembelajaran termasuk dalam pembelajaran gerak.

Kemudian lebih lanjut Soewarno (2001: 3), menjelaskan dalam fase ketiga (umur 13-17 tahun) dituntutnya adanya penguasaan dan peningkatan dalam unsur taktik dan fisik dari pemain. Taktik sangat ditentukan oleh bagaimana kualitas fisik dan keterampilan teknik dari pemain, yang akan berguna untuk kepentingan tim dalam situasi pertandingan. Berikut disajikan dalam bentuk gambar piramida, penjenjangan pelatihan yang disusun berdasarkan kematangan olahragawan menurut R. Lutan (2000: 48), sebagai berikut:



Gambar 6. Piramida Latihan Berdasarkan Usia
Sumber: R. Lutan (2000: 48)

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Resha Rafsanjani Prihawan (2009), yang berjudul “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen. Hasil penelitian yang diperoleh dari rata-rata *pretest* mendapatkan 30.31 detik dan *posttest* 27,10 detik, terlihat ada penurunan waktu sebesar 3,20 detik, yang berarti semakin cepat keterampilan *dribbling* setelah mendapat perlakuan metode latihan terpadu.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yudi Dwi Antoro (2012), yang berjudul “Pengaruh metode latihan *ball feeling* terhadap ketrampilan dasar menggiring bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. Hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* memberikan pengaruh terhadap kecepatan *dribbling* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 2 Depok Sleman

C. Kerangka Berpikir

Pada dasarnya setiap pemain sangat suka latihan dengan berbagai macam variasi. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja. Salah satu teknik dasar dalam sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola pada prinsipnya membutuhkan banyak sentuhan terhadap bola, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain atau bola tidak jauh dari jangkauan kaki. Ada pepatah mengatakan sentuhan pertama menentukan

langkah berikutnya. Karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Untuk dapat bermain sepakbola setiap pemain harus memiliki *foundation* (dasar) dalam bermain sepakbola. Pemain yang memiliki penguasaan bola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan dalam bermain sepakbola. Latihan *ball feeling* merupakan bentuk latihan sederhana yang terdiri dari beberapa bentuk latihan pengenalan terhadap bola pada bagian tubuh berupa sentuhan dan pantulan seperti pada telapak kaki (sol), punggung kaki bagian luar dan dalam, kaki bagian dalam dan luar, paha, kepala, dan dada sehingga pemain lebih merasakan gerakan-gerakan bola dan menghayati arah dan pantulan bola.

Latihan *ball feeling* dapat berupa menggulirkan bola, mengontrol bola, injak-injak bola, memainkan bola diantara kedua kaki bagian dalam, dan menimang-nimang bola. Untuk itu latihan *ball feeling* merupakan latihan yang banyak menggunakan sentuhan terhadap bola sehingga tepat untuk mendukung kemampuan dasar bermain sepakbola khususnya teknik menggiring dalam sepakbola. Menggiring bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki agar bola bergulir terus-menerus di permukaan tanah.

D. Hipotesis Penelitian

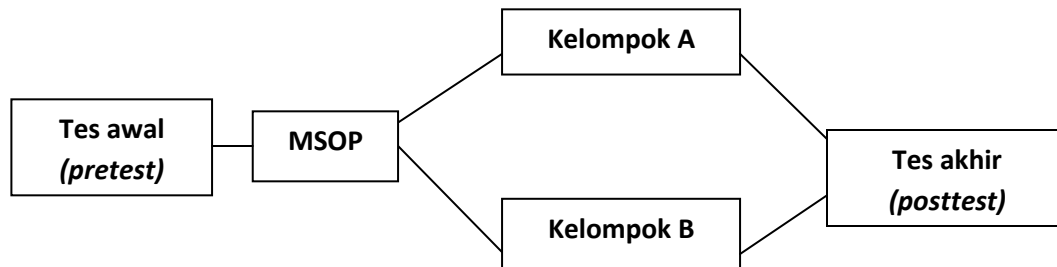
Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka berfikir tersebut di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ball feeling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.
2. Latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2005: 207). Desain penelitian yang digunakan adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2007: 64). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *ball feeling* terhadap kemampuan menggiring bola. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Gambar 7. *Control Group Pretest-Posttest Design*
(Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan:

MSOP: *Matched Subject Ordinal Pairing*

Kelompok A berlatih dengan program latihan *ball feeling*

Kelompok B sebagai kelompok kontrol (berlatih dengan program pelatih di luar *treatment*)

Tes Awal: menggiring bola

Tes Akhir: menggiring bola setelah *treatment* 16 kali pertemuan

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment* atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan.

B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah :

1. *Ball feeling* adalah latihan pengenalan bola dengan menggunakan seluruh bagian tubuh terutama yang ditekankan pada penelitian ini pada bagian kaki, yang dapat dilakukan dengan cara menimang-nimang bola (*juggling*), menggulirkan bola, memainkan bola dengan (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), menggiring bola, serta mengontrol dan mengoper bola. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ball feeling* disajikan hanya mencakup unsur melatihkan atau merangsang teknik dribbling saja seperti : menggulirkan bola, memainkan bola (sisi kaki bagian dalam, luar, dan punggung), dan injak-injak bola.
2. Menggiring Bola adalah kemampuan individu yang merupakan cara untuk memainkan bola dengan berlari menggunakan bagian kaki tertentu baik dengan satu kaki atau dua kaki secara bergantian agar bola bergulir terus-menerus dipermukaan tanah. Dalam tes ini menggunakan instrumen menggiring bola yang dikembangkan oleh Subagyo Irianto (1995: 15).

3. Teknik ketrampilan sepakbola ada 3 macam yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni: *Foundation* (F) atau teknik dasar, *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, *Game* (G) atau teknik bermain.dalam penelitian ini *ball feeling* termasuk dalam kategori *Foundation Training*.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2009: 80). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah kelompok pemain umur 11 tahun berjumlah 24 orang. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi yang ada (*total sampling*).

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* untuk menentukan kelompok *treatment*, dirangking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 12 pemain. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan Kelompok B tidak diberi perlakuan atau sebagai kelompok kontrol.

Adapun teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. *Ordinal Pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata, (Sugiyono, 2007: 61). Tahap ini sebelumnya melakukan

pretest terhadap seluruh keseluruhan sampel, setelah itu hasil *pretest* disusun berdasarkan peringkat ataupun rangking. Hasil pengelompokkan berdasarkan *Ordinal Pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

D. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan April 2015 hingga Mei 2015. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu. Untuk hari Selasa dan Kamis dari pukul 15.30-17.00 WIB, sedangkan hari Minggu pukul 07.00-08.30 WIB.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

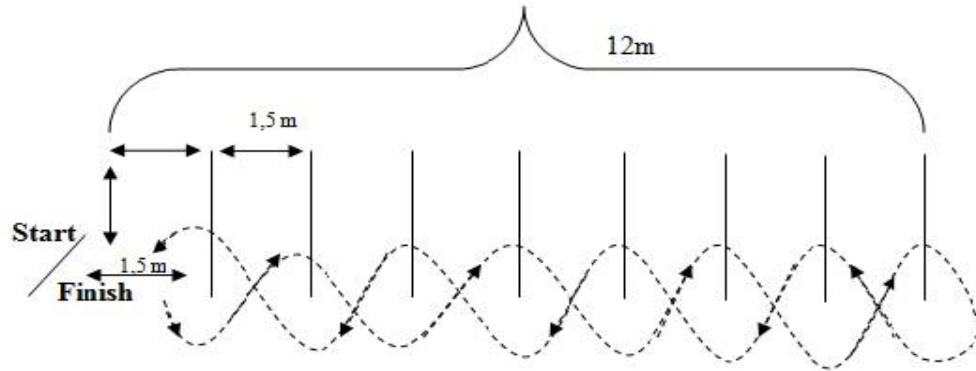
Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Dalam memperoleh data yang diperlukan untuk penelitian

ini diadakan tes dan pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15) dengan validitas 0,779 dan reliabilitas 0,637 dengan cara perhitungan SPSS 16.

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: (a) lapangan sepakbola, (b) pancang kerucut atau pancang 8 buah, (c) *stop watch*, (d) peluit, (e) buku dan alat tulis, (f) bola sepak ukuran 5, (g) meteran.
2. Petugas : (1) berdiri bebas di dekat area garis start, (2) menghitung waktu peserta yang melakukan tes, (3) memberi aba-aba
3. Pelaksanaan:
 - a. Bola diletakkan 1,5 meter dari pancang pertama (garis start)
 - b. Pemain bersiap di posisi start.
 - c. Setelah mendengar aba-aba dari testor, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang dan kembali sampai garis finish.
 - d. Apabila terjadi kesalahan (ada pancang yang belum dilewati) maka harus diulang di mana terjadi kesalahan tersebut. Sehingga testi menggiring bola melewati pancang secara berurutan dan dilakukan pulang-pergi.
 - e. Stopwatch dihidupkan pada saat aba-aba “ya” dan dimatikan pada saat testi dan bolanya sampai melewati garis finish.
 - f. Bola dihentikan tepat di garis finish ketika testi sampai di garis finish.
 - g. Gunakan kaki yang terbaik untuk menggiring bola.

- h. Jarak antar pancang yaitu 1,5 meter.
- i. Setiap testi melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 8. Instrumen *Dribbling* Subagyo Irianto

Teknik atau cara pengambilan data penelitian dilakukan sebanyak 16 kali perlakuan (*treatment*). Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Tjalliek Sugiardo dalam Wisma Nugraheni (2009: 33), bahwa proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap.

F. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi dengan acuan rumus dari Anas Sudijono (2011: 452), pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang.

Tabel 4. Perhitungan Kategorisasi

Formula	Kategori
$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Kurang
$M + 1,5 \text{ SD} \leq X$	Sangat Kurang

Keterangan :

M = *Mean* (rerata)

SD = Standar Deviasi

(Anas Sudijono, 2011: 452)

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima.

a. H_a : Ada pengaruh signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola

H_o : Tidak ada pengaruh signifikan latihan *ball feelling* terhadap keterampilan menggiring bola

b. H_a : Latihan *ball feelling* lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola

H_o : Latihan *ball feelling* tidak lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16. Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi

perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SSB Baturetno usia 11 tahun yang berjumlah 24 orang. Subjek penelitian dibagi menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu kelompok yang mendapat latihan *ball feeling* dan kelompok yang tidak diberi perlakuan atau sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di SSB Baturetno lapangan Wiyoro Baturetno Banguntapan Bantul yang beralamatkan di lapangan Wiyoro Jl. Wonosari Km 7, Baturetno, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2015 hingga Mei 2015. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis pukul 15.00-17.00 WIB, dan Minggu pukul 07.00-09.00 WIB. Pengambilan data *pre-test* dilaksanakan pada tanggal 23 April 2015, sedangkan pengambilan data *post-test* dilaksanakan pada tanggal 4 Juni 2015. Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 16.00-17.00 WIB.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dari tes *dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 15). Data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dideskripsikan pada lampiran 6 halaman 73.

Berdasarkan data *pretest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, kemudian sampel dirangking nilainya. Kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan kelompok A dan kelompok B dengan anggota masing-masing kelompok terdiri dari 12 pemain. Teknik pembagian sampel menggunakan *Ordinal Pairing*. Hasil pengelompokkan berdasarkan *Ordinal Pairing* dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil Pengelompokkan Berdasarkan *Ordinal Pairing* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun

No.	Nama	Waktu terbaik (detik)	Pembagian Kelompok <i>Ordinal Pairing</i>	Kelompok	
				Eksperimen	Kontrol
1.	Ad	19,20	A	A	
2.	Rc	19,34	B		B
3.	Al	19,45	B		B
4.	Ao	19,63	A	A	
5.	Dd	19,76	A	A	
6.	Lf	20,00	B		B
7.	Bd	20,05	B		B
8.	St	20,09	A	A	
9.	And	20,29	A	A	
10.	Ahm	20,32	B		B
11.	Rk	20,57	B		B
12.	Rnd	20,73	A	A	
13.	Ab	20,80	A	A	
14.	Sdq	20,89	B		B
15.	Ald	21,04	B		B
16.	Dm	21,30	A	A	
17.	Dv	21,64	A	A	
18.	A	21,80	B		B
19.	Bm	22,03	B		B
20.	Ar	22,05	A	A	
21.	Rj	22,89	A	A	
22.	Rg	23,78	B		B
23.	Fk	24,37	B		B
24.	Js	24,77	A	A	

Setelah data dikelompokkan menjadi kelompok A (kelompok eksperimen) dan kelompok B (kelompok kontrol), kemudian kelompok A diberi perlakuan latihan *ball feeling* dan kelompok B melakukan latihan selain latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, hasil *posttest* dideskripsikan sebagai berikut :

Tabel 6. Data Hasil *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun

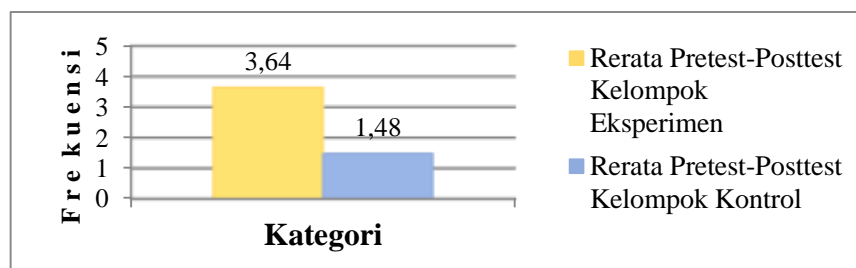
Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol	
No	Nama	<i>Post-test (detik)</i>	Nama	<i>Post-test (detik)</i>
1	Ad	15,37	Rc	16,43
2	Ao	15,45	Al	18,78
3	Dd	15,81	Lf	19,01
4	St	17,21	Bd	21,03
5	And	16,96	Ahm	20,68
6	Rd	15,28	Rk	16,87
7	Ab	16,81	Sdq	18,56
8	Dm	14,78	Ald	21,00
9	Dv	16,78	A	21,07
10	Ar	16,87	Bm	21,34
11	Rj	22,25	Rg	19,00
12	Js	25,90	Fk	22,15

Setelah data *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok A (kelompok eksperimen) dan kelompok B (kelompok kontrol) diketahui, kemudian dibandingkan rerata data *pretest* dan *posttest*, sebagai berikut :

Tabel 7. Perbandingan Rerata Data *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun

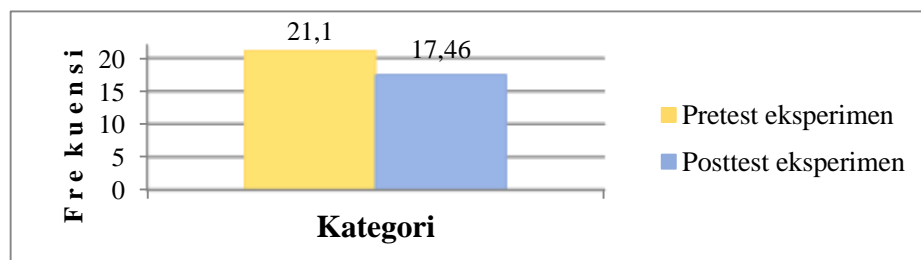
Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol			
No	Nama	<i>Pre-test</i> (detik)	<i>Post-test</i> (detik)	Selisih	Nama	<i>Pre-test</i> (detik)	<i>Post-test</i> (detik)	Selisih
1	Ad	19,20	15,37	3,83	Rc	19,34	16,43	2,91
2	Ao	19,63	15,45	4,18	Al	19,45	18,78	0,67
3	Dd	19,76	15,81	3,95	Lf	20,00	19,01	0,99
4	St	20,09	17,21	2,88	Bd	20,05	21,03	-0,98
5	And	20,29	16,96	3,33	Ahm	20,32	20,68	-0,36
6	Rd	20,73	15,28	5,45	Rk	20,57	16,87	3,70
7	Ab	20,80	16,81	3,99	Sdq	20,89	18,56	2,33
8	Dm	21,30	14,78	6,52	Ald	21,04	21,00	0,04
9	Dv	21,64	16,78	4,86	A	21,80	21,07	0,73
10	Ar	22,05	16,87	5,18	Bm	22,03	21,34	0,69
11	Rj	22,89	22,25	0,64	Rg	23,78	19,00	4,78
12	Js	24,77	25,90	-1,13	Fk	24,37	22,15	2,22
Rerata		21,10	17,46	3,64	Rerata	21,14	19,66	1,48

Berdasarkan tabel di atas, rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen setelah mengikuti latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan adalah 3,64 detik sedangkan rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol setelah latihan selama 16 kali pertemuan adalah 1,48 detik.



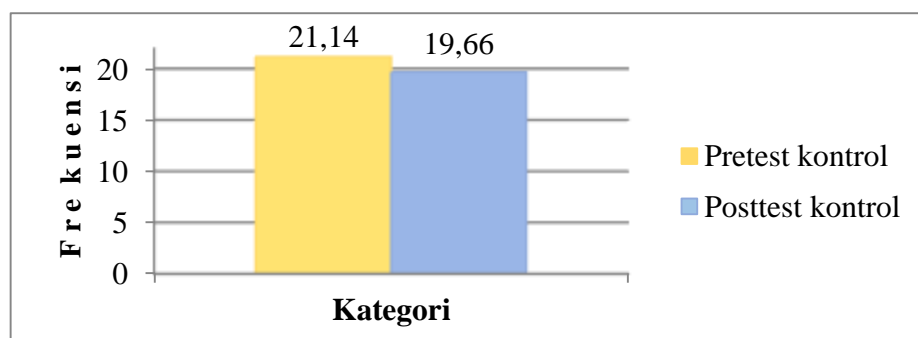
Gambar 9. Histogram Perbandingan Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen pada saat *pretest* adalah 21,10 detik, dan rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen pada saat *posttest* adalah 17,46 detik. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka akan tampak gambar sebagai berikut:



Gambar 10. Histogram Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Eksperimen

Rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol pada saat *pretest* adalah 21,14 detik, dan rerata peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol pada saat *posttest* adalah 19,66 detik. Apabila ditampilkan dalam bentuk histogram maka akan tampak gambar sebagai berikut:



Gambar 11. Histogram Rerata Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Kelompok Kontrol

Data *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun secara keseluruhan yaitu nilai rerata 18,56; nilai minimum 14,78; nilai maksimum 25,90; median 17,89; dan standar deviasi 2,83. Berdasarkan nilai *mean* (rerata) dan standar deviasi tersebut kemudian digunakan untuk menghitung kategorisasi dalam penyusunan data ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 8. Penghitungan Kategorisasi Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun

Formula	Batasan	Kategori
$X < M - 1,5 SD$	$X < 14,31$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	$14,31 \leq X < 17,14$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	$17,14 \leq X < 19,97$	Sedang
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	$19,97 \leq X < 22,81$	Kurang
$M + 1,5 SD \leq X$	$X \geq 22,81$	Sangat Kurang

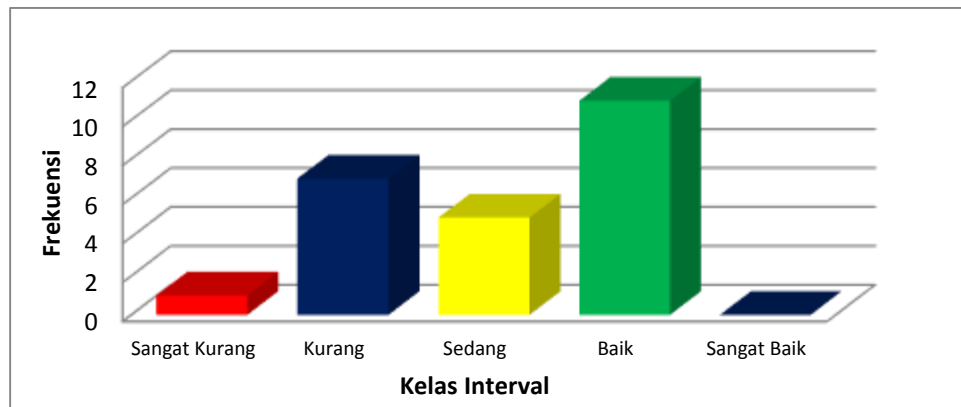
Keterangan: X = jumlah skor subjek
M = mean
SD = simpangan baku

Mengacu pada kategorisasi yang telah dihitung tersebut, maka distribusi frekuensi keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dapat diketahui seperti pada tabel berikut.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Secara Keseluruhan

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X < 14,31$	0	0,00%	Sangat Baik
2.	$14,31 \leq X < 17,14$	11	45,83%	Baik
3.	$17,14 \leq X < 19,97$	5	20,83%	Sedang
4.	$19,97 \leq X < 22,81$	7	29,17%	Kurang
5.	$X \geq 22,81$	1	0,00%	Sangat Kurang
JUMLAH		24	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 12 dibawah ini :



Gambar 12. Diagram Batang Data *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 11 Tahun Secara Keseluruhan

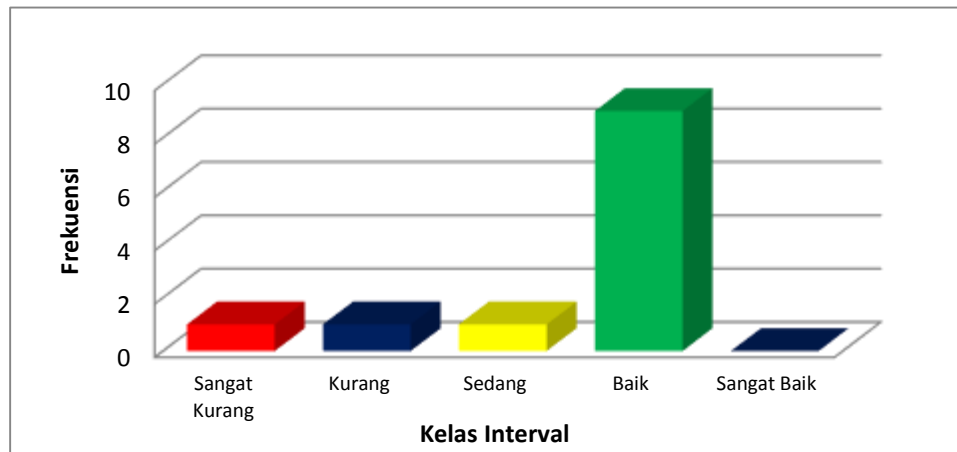
a. Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen

Setelah mendapat perlakuan melalui latihan *ball feeling* selama 16 kali pertemuan, keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen saat *posttest* memiliki nilai rerata 17,46; nilai minimum 14,78; nilai maksimum 25,90; median 16,80; dan standar deviasi 3,29. Data kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Saat *Posttest*

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X < 14,31$	0	0,00%	Sangat Baik
2.	$14,31 \leq X < 17,14$	9	75,00%	Baik
3.	$17,14 \leq X < 19,97$	1	8,33%	Sedang
4.	$19,97 \leq X < 22,81$	1	8,33%	Kurang
5.	$X \geq 22,81$	1	8,33%	Sangat Kurang
JUMLAH		12	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 13 dibawah ini :



Gambar 13. Diagram Batang Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Eksperimen Saat *Posttest*

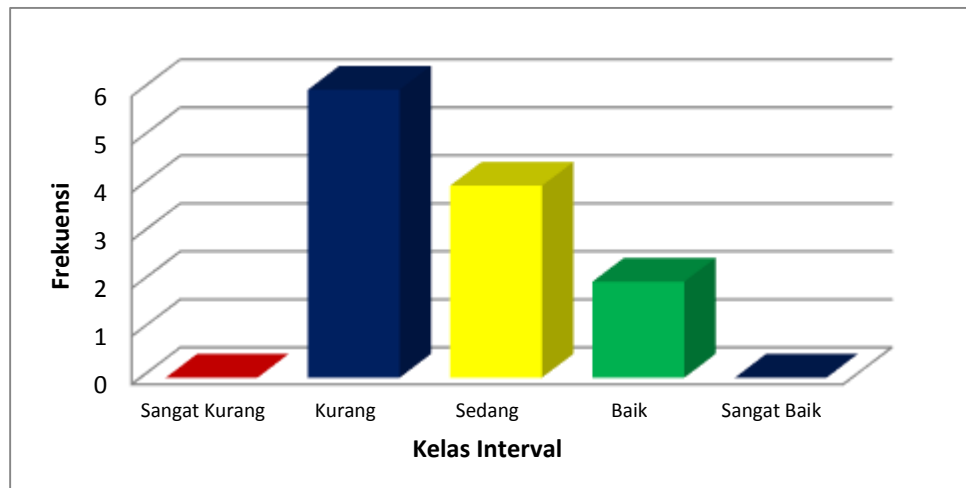
b. Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol

Keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol saat *posttest* memiliki nilai rerata 19,66; nilai minimum 16,43; nilai maksimum 22,15; median 19,85; dan standar deviasi 1,83. Data kemudian disusun ke dalam distribusi frekuensi.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Saat *Posttest*

No.	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	$X < 14,31$	0	0,00%	Sangat Baik
2.	$14,31 \leq X < 17,14$	2	16,67%	Baik
3.	$17,14 \leq X < 19,97$	4	33,33%	Sedang
4.	$19,97 \leq X < 22,81$	6	50,00%	Kurang
5.	$X \geq 22,81$	0	0,00%	Sangat Kurang
JUMLAH		12	100,00%	

Apabila digambar dalam bentuk diagram batang, maka tampak seperti gambar 14 dibawah ini :



Gambar 14. Diagram Batang Keterampilan Menggiring Bola Kelompok Kontrol Saat *Posttest*

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini tentang pengaruh latihan *ball feeling* terhadap keterampilan menggiring bola maka dilakukan *Uji-t* antara rerata kedua data *pretest* dan *posttest* yang telah diperoleh. Untuk memperjelas proses analisis, maka sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan deskripsi tiap-tiap kelompok data. Proses pengolahan data hasil penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS 16.0.

3. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu

sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal dan jika $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Z	Sig (p)	Keterangan
<i>Pretest – Eksperimen</i>	0,546	0,926	Normal
<i>Posttes – Eksperimen</i>	1,258	0,084	Normal
<i>Pretest – Kontrol</i>	0,661	0,775	Normal
<i>Posttest – Kontrol</i>	0,733	0,656	Normal

Berdasarkan tabel 12, terlihat bahwa data *pretest* dan *posttest* keempat kelompok data memiliki $p > 0,05$, maka seluruh kelompok data berdistribusi normal. Karena nilai signifikan semuanya lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal diterima.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan antar kelompok data. Uji homogenitas dilakukan dengan uji F, di mana jika nilai F hitung $< F$ tabel, maka data adalah homogen. Hasil uji homogeitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	F			Keterangan
	F _{hitung}	db	F _{tabel}	
<i>Pretest-Posttest</i> Eksperimen	0,019	1; 22	4,30	Homogen
<i>Pretest-Posttest</i> Kontrol	0,999	1; 22	4,30	Homogen

Berdasarkan tabel 13 terlihat bahwa pada *pretest-posttest* eksperimen memiliki $F_{hitung} (0,019) < F_{tabel} (4,30)$ dan pada *pretest-posttest* kontrol $F_{hitung} (0,999) < F_{tabel} (4,30)$. Sehingga data tentang *pretest* dan *posttest* eksperimen maupun kontrol tersebut adalah homogen. Karena nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima.

4. Pengujian Hipotesis

a. Uji *t*

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikan dari perlakuan latihan keterampilan menggiring bola, maka dilakukan *uji-t*. Hasil *uji-t* terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 14. Rangkuman Hasil *Uji-t*

Kelompok	t_{hitung}	df	t_{tabel}	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest-Posttest</i> Eksperimen	6,011	11	1,796	0,000
<i>Pretest-Posttest</i> Kontrol	2,966	11	1,796	0,013
<i>Posttest</i> Eksperimen – <i>Posttest</i> Kontrol	2,534	11	1,796	0,028

Berdasarkan tabel 14 terlihat bahwa *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai t_{hitung} 6,011 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 11$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,796. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa tidak ada pengaruh positif dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun. Hipotesis alternatif (H_a)

mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

Kemudian *uji-t* antara *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol memiliki nilai t_{hitung} 2,534 dan nilai t_{tabel} dengan $df = 11$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,796. Nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka kedua rerata berbeda signifikan. Sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hipotesis Nol (H_0) menyatakan bahwa latihan *ball feeling* tidak lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun. Hipotesis alternatif (H_a) mengatakan bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *ball feeling* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

b. Uji F

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan yang signifikan dari tiap kelompok, baik secara keseluruhan maupun tiap kelompok metode latihan keterampilan menggiring bola maka dilakukan uji F. Hasil uji F terangkum dalam tabel 15 berikut:

Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji F (*One Way Anova*)

ANOVA	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	107.701	3	35,900	7,478	0,000
<i>Within Groups</i>	211,232	44	4,801		
<i>Total</i>	318,933	47			

Berdasarkan tabel di atas terlihat hasil uji anova menghasilkan F_{hitung} (7,478) > F_{tabel} (2,761), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol secara spesifik, uji anova dilanjutkan dengan melakukan uji tiap kelompok, yaitu *pretest* dan *posttest* baik saat eksperimen maupun kontrol. Hasil uji beda adalah sebagai berikut:

Tabel 16. Hasil Uji Beda Tiap Kelompok

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Kemampuan Menggiring Bola

LSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Sig.
<i>Pretest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> Eksperimen	-0,041	0,964
	<i>Pretest</i> Kontrol	3,640	0,000
	<i>Posttest</i> Kontrol	1,436	0,116
<i>Posttest</i> Eksperimen	<i>Pretest</i> Eksperimen	0,041	0,964
	<i>Pretest</i> Kontrol	3,681	0,000
	<i>Posttest</i> Kontrol	1,477	0,106

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara *pretest* eksperimen dengan *posttest* eksperimen ($p = 0,964$) serta antara

posttest eksperimen dengan *posttest* kontrol ($p = 0,106$). Hal ini dikarenakan nilai p dari uji kedua kelompok $> 0,05$.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan data hasil penelitian, keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen sebelum diberikan latihan *ball feeling* berada pada rerata 21,10. Kemudian saat *posttest* meningkat menjadi 17,46, yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok eksperimen semakin meningkat 3,64 detik. Hal ini menjadi indikasi bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan menggiring bola pada siswa sekolah sepakbola tersebut. Keterampilan menggiring bola siswa di SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol sebelum diberikan latihan berada pada rerata 21,14. Kemudian saat *posttest* meningkat menjadi 19,66 yang berarti kecepatan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun kelompok kontrol semakin meningkat 1,48 detik. Hal ini berarti bahwa peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dengan selisih waktu 2,16 detik. Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pada kelompok eksperimen lebih efektif daripada kelompok kontrol.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada kategorisasi penilaian dapat diketahui bahwa data *posttest* keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun pada kelompok eksperimen yaitu 1 siswa (8,33%) kategori sangat kurang, 1 siswa (8,33%) kategori kurang, 1 siswa (8,33%) kategori sedang, 9 siswa (75,00%) kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik.

Sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 0 siswa (0,00%) kategori sangat kurang, 6 siswa (50,00%) kategori kurang, 4 siswa (33,33%) kategori sedang, 2 siswa (16,67%) kategori baik, dan 0 siswa (0,00%) kategori sangat baik. Hasil tersebut berarti bahwa lebih banyak siswa menjadi kategori sangat baik pada kelompok eksperimen daripada kelompok kontrol.

Keefektifan latihan *ball feeling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun dibuktikan dengan hasil Uji F, yaitu nilai signifikan antara *pretest* eksperimen dengan *posttest* eksperimen ($p = 0,964$) serta antara *posttest* eksperimen dengan *posttest* kontrol ($p = 0,106 > 0,05$). Hasil tersebut dikarenakan *ball feeling* mendukung melatih unsur kombinasi komponen dalam menggiring bola yaitu kemampuan mengontrol bola dan melakukan gerak tipu. Oleh karena itu latihan *ball feeling* memang efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ball feeling* terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan $t_{hitung} 6,011 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig\ 0,000 < 0,05$.
2. Latihan *ball feeling* lebih efektif dibandingkan latihan kelompok kontrol terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa SSB Baturetno usia 11 tahun, dengan $t_{hitung} 2,534 > t_{tabel} 1,796$ dan $sig\ 0,028 < 0,05$.
3. Latihan *ball feeling* sangat efektif meningkatkan ketrampilan menggiring bola karena melatih unsur komponen yang mendukung ketrampilan menggiring bola.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait khususnya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu :

1. Timbulnya kepercayaan dari pelatih sepakbola untuk melatih keterampilan menggiring bola atlet menggunakan latihan *ball feeling*.
2. Modifikasi latihan *ball feeling* tetap diperlukan untuk meningkatkan kemampuan dasar teknik sepakbola misalnya: mengontrol bola, *passing*, *heading*, *shooting* dan lain sebagainya.

3. Timbulnya inisiatif dari pelatih sepakbola untuk mencari model-model latihan keterampilan menggiring bola.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan dan masih banyak terdapat kelemahan antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Subjek penelitian baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dikarantina, sehingga peneliti tidak dapat menentukan aktivitas di luar penelitian. Namun dalam hal ini peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih.

D. Saran

Apabila akan dilakukan penelitian lagi hendaknya diperhatikan lebih cermat mengenai aktivitas subjek penelitian di luar penelitian, juga besarnya biaya selama penelitian, karena hal-hal tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Amung M & Yudha M. Saputra. (1999). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.

Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja. Grafindo Persada.

Bompa. O. Tudor. (1994). *Total Training for Young Champhions*. United States of American.

Chussaeri. (1986). *Bimbingan Teknik Sepakbola*. Jakarta: PT. Gramedia.

Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.

Dermawan, dkk. (2011). *Loog Book Lisensi D Nasional LPI*. Yogyakarta: Pengprov PSSI DIY.

FIFA. (2009). *Laws of the Game FIFA*. Jakarta: PSSI.

Gempur Safar, (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov*. Diakses dari: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. pada tanggal 27 April 2015

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Harsono, dkk. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.

- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Vol. 2 Nomor 1. Yogyakarta: FIK.UNY.
- Kadir Yusuf. (1982). *Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Komarudin. (2005). *Dasar Gerak Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Resha Rafsanjani Prihawan. (2009). “Pengaruh Latihan Model Terpadu terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi (AMTRI) Sleman KU 10-12 Tahun”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Robert Koger. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Terjemahan PT Saka Mitra Kompetensi.
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rusli Ibrahim. (2001). *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- R. Lutan. (2000). *Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Sardjono. (1982). *Pedoman Mengajar Permainan Sepak Bola*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Siswanto Triatmojo. (2008). *Peranan Keterampilan Gerak*. Diakses dari: http://www.yski.info/index.php?option=com_content&view=article&id=144%3Aperanan-keterampilan-gerak&catid=54%3Aartikelguru&Itemid=139 pada tanggal 25 April 2015.

Soedjono (1980). *Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Dikdesmen.

Soedjono. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Soedjono. (1985). *Sepakbola Taktik dan Kerja Sama*. Yogyakarta: PT. BP Kedauletatan Rakyat.

Soekatamsi. (1994). *Permainan Besar I Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Soewarno. (2001). *Gerak Dasar dan Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Laporan Penelitian Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa SSB IKIP Yogyakarta. Laporan Penelitian*. Yogyakarta: FIK UNY.

Subagyo Irianto. (2010). *Peningkatan Penguasaan Bola Melalui Ball Feeling dalam Permainan Sepakbola. Seminar Olahraga Nasional III*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sugiyanto. (1990). *Teknik Dasar Sepakbola*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Metodologi Reaserch*. Yogyakarta : Andi

Treadwell, Peter. (1991). *Skillfull Soccer*. London: A dan C Black
www.upload.wikimedia.org/wikipedia/football Download 25 April 2015.

Weil Coerver. (1985). *Pembinaan Sepakbola Ideal*. Jakarta: PT. Gramedia.

Wisma Nugraheni. (2009). “Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bolavoli dengan Bentuk Bermain pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 14 Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan EkstraKurikuler*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral PendidikanTinggi.

Yudi Dwi Antoro (2012). “Pengaruh Metode Latihan Ball Feeling Terhadap Ketrampilan Dasar Menggiring Bola Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 2 Depok Sleman”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Lembar Pembimbing TAS.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 282

Nomor : 41/POR/II/2015
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

5 Februari 2015

Kepada : Yth Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : YOHANES SIDIK WIJAYA
NIM : 11601244114
Judul Skripsi : PENGARUH BERMAIN SMALL-SIDE GAMES TERHADAP AKURASI PASSING BOLA MENDATAR MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM PEMAIN SEPAK BOLA SSB BATURETNO KELOMPOK UMUR 11 TAHUN .

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001



LAMPIRAN 2. Surat Validitas Sesi Latihan

SURAT KETERANGAN UJI VALIDITAS SESI LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fathan Nurcahyo M.Or

NIP : 19820711 200812 1 003

Menerangkan bahwa sesi latihan penelitian saudara:

Nama : Yohanes Sidik Wijaya

NIM : 11601244114

Jurusan/prodi : POR/PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Ball Feeling* Terhadap Peningkatan
Ketrampilan Teknik Menggiring Bola Pemain Ssb
Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun.

Telah memenuhi syarat untuk pengambilan data.

Yogyakarta, 6 April 2015

Expert Judgment



Fathan Nurcahyo M.Or

NIP. 19820711 200812 1 003

LAMPIRAN 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Yohanes Sidik Wijaya
Nomor Mahasiswa : 11601244114
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun

Pelaksanaan pengambilan data :

Bulan : April 2015 s/d Mei 2015
Tempat / objek : SSB Batu Retno

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 16 April 2015

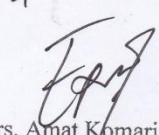
Yang mengajukan,


Yohanes Sidik Wijaya
NIM. 11601244114

Mengetahui :

Kaprodi PJKR,

Dosen Pembimbing,


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001


Drs. Subagyo Irianto,
NIP. 19621010 198812 1

LAMPIRAN 4. Surat Ijin Penelitian.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 314/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

17 April 2015

Yth. : Pengelola SSB Baturetno

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yohanes Sidik Wijaya
NIM : 11601244114
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2015
Tempat/obyek : SSB Baturetno
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Menggiring Bola SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs

LAMPIRAN 5. Surat Kalibrasi Stopwatch.

 <p>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH BALAI METROLOGI Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center">SERTIFIKAT KALIBRASI CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 2207 / SW - 26 / IV / 2015 Number</p>	
<p>No. Order : 007318 Diterima tgl : 17 April 2015</p>	
<p>ALAT Equipment Nama : Stopwatch Kapasitas : 9 jam Daya Baca : 0,01 detik Accuracy</p>	<p>Type/Model : Nomor Seri : Serial number : Merek/Buatan : Q & Q Trade Mark/Manufaktur</p>
<p>PEMILIK Owner Nama : Yohanes Sidik Wijaya Alamat : Pelem Kidul RT 06 RW 02 Baturetno Address : Banguntapan Bantul</p>	
<p>METODE, STANDAR, TELUSURAN Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN</p>	
<p>TANGGAL DIKALIBRASI Date of Calibrated : 17 April 2015 LOKASI KALIBRASI Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%</p>	
<p>HASIL Result : Lihat sebaliknya</p>	
<p align="right">Yogyakarta, 17 April 2015 Kepala Sugaryono, SE NIP. 19580114 197903 1 006</p>	
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>	<p>FBM.22-02.T</p>
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>	

LAMPIRAN 6. Lampiran Data Pretest Siswa SSB Baturetno KU-11

No	Nama	Hasil waktu menggiring bola		Waktu terbaik (<i>detik</i>)
		Ke-1	Ke-2	
1	Abi	20.80	21.00	20.80
2	Adi	21.80	21.95	21.80
3	Adib	19.20	20.02	19.20
4	Ahmad	23.92	20.32	20.32
5	Aldo	21.04	23.54	21.04
6	Alim	19.45	22.31	19.45
7	Andika	20.29	21.77	20.29
8	Arya	24.05	22.05	22.05
9	Aryo	20.97	19.63	19.63
10	Bimo	22.03	23.00	22.03
11	Budi	25.56	20.05	20.05
12	Didi	19.89	19.76	19.76
13	Dimas	21.30	21.84	21.30
14	Diva	21.64	22.55	21.64
15	Fiko	24.37	26.00	24.37
16	Jessa	28.40	24.77	24.77
17	Lutfi	20.00	21.57	20.00
18	Rajah	23.78	22.89	22.89
19	Raka	20.57	20.67	20.57
20	Rangga	24.96	23.78	23.78
21	Rendi	20.73	20.90	20.73
22	Rico	19.54	19.34	19.34
23	Satria	21.03	20.09	20.09
24	Shodiq	20.89	22.07	20.89

LAMPIRAN 7. Pembagian Kelompok *Matched Subject Ordinal Pairing* (MSOP)

No	Nama	Waktu terbaik (detik)	Pembagian Kelompok <i>Ordinal Pairing</i>	Kelompok	
				Eksperimen	<i>Control</i>
1	Ad	19.20	A	A	
2	Rc	19.34	B		B
3	Al	19.45	B		B
4	Ao	19.63	A	A	
5	Dd	19.76	A	A	
6	Lf	20.00	B		B
7	Bd	20.05	B		B
8	St	20.09	A	A	
9	And	20.29	A	A	
10	Ahm	20.32	B		B
11	Rk	20.57	B		B
12	Rnd	20.73	A	A	
13	Ab	20.80	A	A	
14	Sdq	20.89	B		B
15	Ald	21.04	B		B
16	Dm	21.30	A	A	
17	Dv	21.64	A	A	
18	A	21.80	B		B
19	Bm	22.03	B		B
20	Ar	22.05	A	A	
21	Rj	22.89	A	A	
22	Rg	23.78	B		B
23	Fk	24.37	B		B
24	Js	24.77	A	A	

LAMPIRAN 8. Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok *Control*

DAFTAR PEMAIN

Kelompok Ekperimen Dengan *Ball Feeling*

No	Nama
1	Ad
2	Ao
3	Dd
4	St
5	And
6	Rd
7	Ab
8	Dm
9	Dv
10	Ar
11	Rj
12	Js

Kelompok *Control* Diluar Program

No	Nama
1	Rc
2	Al
3	Lf
4	Bd
5	Ahm
6	Rk
7	Sdq
8	Ald
9	A
10	Bm
11	Rg
12	Fk

LAMPIRAN 9. Lampiran Data *Posttest* Siswa SSB Baturetno Kelompok Umur 11 Tahun

No	Nama	Hasil Waktu Menggiring Bola		Waktu terbaik (<i>detik</i>)
		Ke-1	Ke-2	
1	Ab	16.81	19.21	16.81
2	A	21.07	23.86	21.07
3	Ad	15.37	20.09	15.37
4	Ahm	21.87	20.68	20.68
5	Ald	23.97	21.00	21.00
6	Al	18.78	19.00	18.78
7	And	18.90	16.96	16.96
8	Ar	16.87	18.43	16.87
9	Ao	15.45	17.77	15.45
10	Bm	21.34	21.68	21.34
11	Bd	23.44	21.03	21.03
12	Dd	15.81	15.96	15.81
13	Dm	16.87	14.78	14.78
14	Dv	20.50	16.78	16.78
17	Fk	22.15	25.76	22.15
16	Js	25.90	28.78	25.90
17	Lf	22.01	19.01	19.01
18	Rj	26.56	22.25	22.25
19	Rk	16.87	19.43	16.87
20	Rg	19.00	20.53	19.00
21	Rd	15.28	14.48	15.28
22	Rc	20.06	16.43	16.43
23	St	17.28	17.21	17.21
24	Sdq	18.56	23.43	18.56

**LAMPIRAN 10. Perbandingan Data Antara Pretes Dan Posttest Siswa SSB
Baturetno KU-11**

Kelompok Eksperimen					Kelompok Kontrol			
No	Nama	<i>Pre-test (detik)</i>	<i>Post-test (detik)</i>	Selisih	Nama	<i>Pre-test (detik)</i>	<i>Post-test (detik)</i>	Selisih
1	Ad	19,20	15,37	3,83	Rc	19,34	16,43	2,91
2	Ao	19,63	15,45	4,18	Al	19,45	18,78	0,67
3	Dd	19,76	15,81	3,95	Lf	20,00	19,01	0,99
4	St	20,09	17,21	2,88	Bd	20,05	21,03	-0,98
5	And	20,29	16,96	3,33	Ahm	20,32	20,68	-0,36
6	Rd	20,73	15,28	5,45	Rk	20,57	16,87	3,70
7	Ab	20,80	16,81	3,99	Sdq	20,89	18,56	2,33
8	Dm	21,30	14,78	6,52	Ald	21,04	21,00	0,04
9	Dv	21,64	16,78	4,86	A	21,80	21,07	0,73
10	Ar	22,05	16,87	5,18	Bm	22,03	21,34	0,69
11	Rj	22,89	22,25	0,64	Rg	23,78	19,00	4,78
12	Js	24,77	25,90	-1,13	Fk	24,37	22,15	2,22
Rerata		21,10	17,46	3,64	Rerata	21,14	19,66	1,48

LAMPIRAN 11. Uji Distribusi Frekuensi Data

Frequencies

		Statistics			
		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N	Valid	12	12	12	12
	Missing	0	0	0	0
Mean		21.0958	17.4558	21.1367	19.6600
Median		20.7650	16.7950	20.7300	19.8450
Mode		19.20 ^a	14.78 ^a	19.34 ^a	16.43 ^a
Std. Deviation		1.57758	3.28618	1.60351	1.82864
Variance		2.489	10.799	2.571	3.344
Range		5.57	11.12	5.03	5.72
Minimum		19.20	14.78	19.34	16.43
Maximum		24.77	25.90	24.37	22.15
Sum		253.15	209.47	253.64	235.92

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Pretest Eksperimen			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.2	1	8.3	8.3	8.3
	19.63	1	8.3	8.3	16.7
	19.76	1	8.3	8.3	25.0
	20.09	1	8.3	8.3	33.3
	20.29	1	8.3	8.3	41.7
	20.73	1	8.3	8.3	50.0
	20.8	1	8.3	8.3	58.3
	21.3	1	8.3	8.3	66.7
	21.64	1	8.3	8.3	75.0
	22.05	1	8.3	8.3	83.3
	22.89	1	8.3	8.3	91.7
	24.77	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Eksperimen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.78	1	8.3	8.3	8.3
	15.28	1	8.3	8.3	16.7
	15.37	1	8.3	8.3	25.0
	15.45	1	8.3	8.3	33.3
	15.81	1	8.3	8.3	41.7
	16.78	1	8.3	8.3	50.0
	16.81	1	8.3	8.3	58.3
	16.87	1	8.3	8.3	66.7
	16.96	1	8.3	8.3	75.0
	17.21	1	8.3	8.3	83.3
	22.25	1	8.3	8.3	91.7
	25.9	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Pretest Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19.34	1	8.3	8.3	8.3
	19.45	1	8.3	8.3	16.7
	20	1	8.3	8.3	25.0
	20.05	1	8.3	8.3	33.3
	20.32	1	8.3	8.3	41.7
	20.57	1	8.3	8.3	50.0
	20.89	1	8.3	8.3	58.3
	21.04	1	8.3	8.3	66.7
	21.8	1	8.3	8.3	75.0
	22.03	1	8.3	8.3	83.3
	23.78	1	8.3	8.3	91.7
	24.37	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

Posttest Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16.43	1	8.3	8.3	8.3
	16.87	1	8.3	8.3	16.7
	18.56	1	8.3	8.3	25.0
	18.78	1	8.3	8.3	33.3
	19	1	8.3	8.3	41.7
	19.01	1	8.3	8.3	50.0
	20.68	1	8.3	8.3	58.3
	21	1	8.3	8.3	66.7
	21.03	1	8.3	8.3	75.0
	21.07	1	8.3	8.3	83.3
	21.34	1	8.3	8.3	91.7
	22.15	1	8.3	8.3	100.0
	Total	12	100.0	100.0	

LAMPIRAN 12. Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Eksperimen	12	21.0958	1.57758	19.20	24.77
Posttest Eksperimen	12	17.4558	3.28618	14.78	25.90
Pretest Kontrol	12	21.1367	1.60351	19.34	24.37
Posttest Kontrol	12	19.6600	1.82864	16.43	22.15

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N		12	12	12	12
Normal Parameters ^a	Mean	21.0958	17.4558	21.1367	19.6600
	Std. Deviation	1.57758	3.28618	1.60351	1.82864
Most Extreme Differences	Absolute	.158	.363	.191	.212
	Positive	.158	.363	.191	.139
	Negative	-.115	-.208	-.131	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		.546	1.258	.661	.733
Asymp. Sig. (2-tailed)		.926	.084	.775	.656

a. Test distribution is Normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test 2

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N		12	12	12	12
Uniform Parameters ^a	Minimum	19.20	14.78	19.34	16.43
	Maximum	24.77	25.90	24.37	22.15
Most Extreme Differences	Absolute	.322	.615	.329	.243
	Positive	.322	.615	.329	.090
	Negative	-.083	-.083	-.083	-.243
Kolmogorov-Smirnov Z		1.114	2.130	1.139	.842
Asymp. Sig. (2-tailed)		.167	.000	.150	.478

a. Test distribution is Uniform.

LAMPIRAN 13. Uji Homogenitas

Explore

Case Processing Summary

Kelompok	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Eksperimen Pretest	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%
Posttest	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%
Kontrol Pretest	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%
Posttest	12	100.0%	0	.0%	12	100.0%

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Eksperimen	Based on Mean	.019	1	22	.891
	Based on Median	.007	1	22	.936
	Based on Median and with adjusted df	.007	1	21.994	.936
	Based on trimmed mean	.011	1	22	.916
Kontrol	Based on Mean	.999	1	22	.328
	Based on Median	.101	1	22	.754
	Based on Median and with adjusted df	.101	1	12.637	.756
	Based on trimmed mean	.370	1	22	.549

LAMPIRAN 14. Uji Hipotesis

a. Uji t

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pretest Eksperimen</i>	21.0958	12	1.57758	.45541
<i>Posttest Eksperimen</i>	17.4558	12	3.28618	.94864
Pair 2 <i>Posttest Kontrol</i>	19.6600	12	1.82864	.52788
<i>Pretest Kontrol</i>	21.1367	12	1.60351	.46289
Pair 3 <i>PosttestEksperimen</i>	17.4558	12	3.28618	.94864
<i>PosttestKontrol</i>	19.6600	12	1.82864	.52788

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 <i>Pretest Eksperimen & Posttest Eksperimen</i>	12	.857	.000
Pair 2 <i>Posttest Kontrol & Pretest Kontrol</i>	12	.501	.097
Pair 3 <i>Posttest Eksperimen & Posttest Kontrol</i>	12	.421	.173

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>Pretest Eksperimen – Posttest Eksperimen</i>	3.64000	2.09769	.60555	2.30719	4.97281	6.011	11	.000
Pair 2 <i>Posttest Kontrol – Pretest Kontrol</i>	1.47667	1.72487	.49793	2.57260	.38074	2.966	11	.013
Pair 3 <i>Posttest Eksperimen - Posttest Kontrol</i>	2.20417	3.01318	.86983	4.11865	.28968	2.534	11	.028

b. Uji F

Oneway

ANOVA

Keterampilan Menggiring Bola

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	107.701	3	35.900	7.478	.000
Within Groups	211.232	44	4.801		
Total	318.933	47			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable : Keterampilan Menggiring Bola

LSD

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	-.04083	.89449	.964	-1.8436	1.7619
	Pretest Kontrol	3.64000*	.89449	.000	1.8373	5.4427
	Posttest Kontrol	1.43583	.89449	.116	-.3669	3.2386
Posttest Eksperimen	Pretest Eksperimen	.04083	.89449	.964	-1.7619	1.8436
	Pretest Kontrol	3.68083*	.89449	.000	1.8781	5.4836
	Posttest Kontrol	1.47667	.89449	.106	-.3261	3.2794
Pretest Kontrol	Pretest Eksperimen	-3.64000*	.89449	.000	-5.4427	-1.8373
	Posttest Eksperimen	-3.68083*	.89449	.000	-5.4836	-1.8781
	Posttest Kontrol	-2.20417	.89449	.018	-4.0069	-.4014
Posttest Kontrol	Pretest Eksperimen	-1.43583	.89449	.116	-3.2386	.3669
	Posttest Eksperimen	-1.47667	.89449	.106	-3.2794	.3261
	Pretest Kontrol	2.20417	.89449	.018	.4014	4.0069

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

LAMPIRAN 15. Presensi Siswa

DAFTAR HADIR SISWA SSB BATURETNO KU-11

NO	NAMA	April 2015					Mei 2015										Jun 2015			
		23 pretest	26	28	30		3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	30	2 posttest
1	Abi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
2	Adi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
3	Adib	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
4	Ahmad	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
5	Aldo	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
6	Alim	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
7	Andika	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
8	Arya	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
9	Aryo	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
10	Bimo	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
11	Budi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
12	Didi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
13	Dimas	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
14	Diva	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
15	Fiko	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
16	Jessa	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
17	Lutfi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
18	Rajah	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
19	Raka	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
20	Rangga	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
21	Rendi	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
22	Rico	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
23	Satria	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn
24	Shodiq	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn	Amn

LAMPIRAN 16.

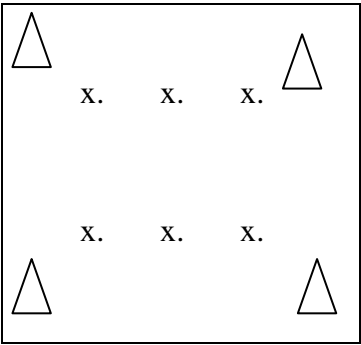
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 1 & 2
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

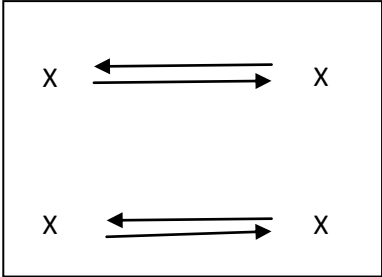
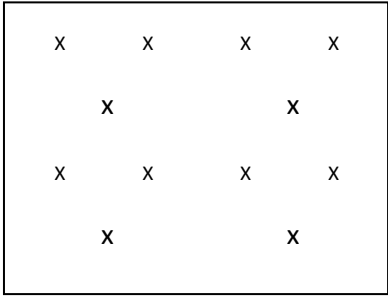
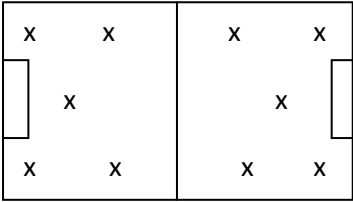
Perlengkapan :
 1. Cones
 2. Marker
 3. Stopwatch
 4. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola ditempat.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola bergerak ke teman lalu bergantian.</p>	2 set 5 repetisi		<p>Gambar 2</p> 	<p>Gambar 2. jarak antar pemain 5 meter</p>
	<p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola secara berkelompok. -setelah 3 kali sentuh bergantian dengan teman.</p>	10 menit		<p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 3. Tidak terikat luas lapangan</p>
4.	Game		30 menit		<p>Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m</p>
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>

LAMPIRAN 16.

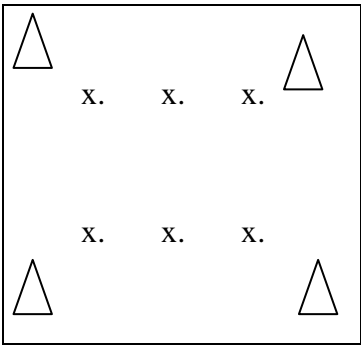
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 3 & 4
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

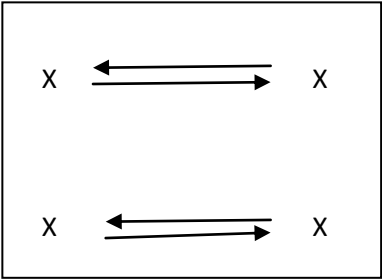
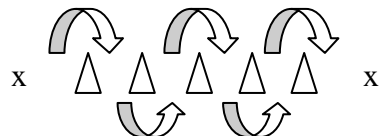
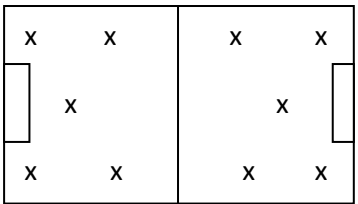
Perlengkapan :
 6. Cones
 7. Marker
 8. Stopwatch
 9. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus <i>(Senam Samba)</i>		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan ditempat.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan bergerak ke teman lalu bergantian.</p> <p>c. -Pemain melakukan menginjak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan secara zig-zag melewati marker.</p>	<p>Set : 2 Rep : 5</p>		<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 2. jarak antar pemain 5 meter</p> <p>Gambar 3. Tidak terikat luas lapangan</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXXX XXXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

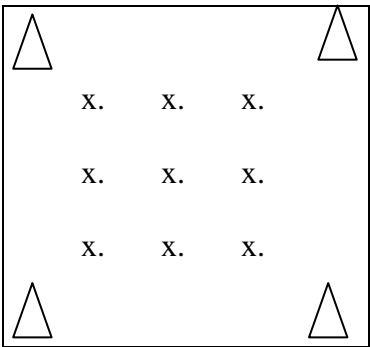
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 5 & 6
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

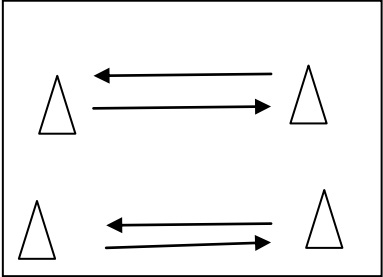
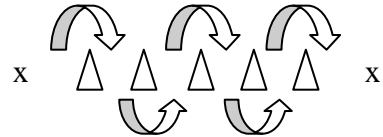
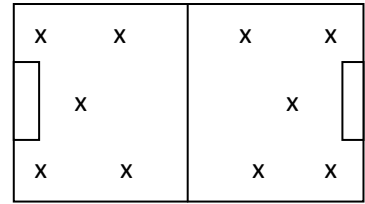
Perlengkapan :
 11. Cones
 12. Marker
 13. Stopwatch
 14. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam dan tidak beranjak dari tempat semula.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki menggunakan kaki bagian dalam dan bergerak secara dinamis ke depan.</p> <p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> diantara dua kaki dan bergerak melewati marker secara <i>zig-zag</i></p>	<p>Set : 2 Rep : 5</p> <p>Set : 2 Rep : 5</p>		<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 2. jarak antar pemain 5 meter</p> <p>Gambar 3 Jarak antar marker 1 meter</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXXX XXXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

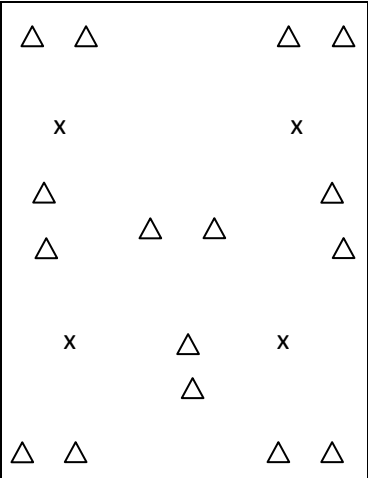
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 7 & 8
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

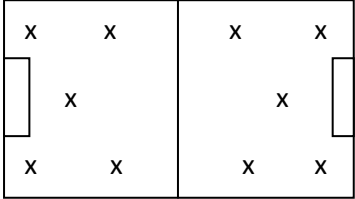
Perlengkapan :
 16. Cones
 17. Marker
 18. Stopwatch
 19. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	1. Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>) 2. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola secara bergerak melewati antara marker sebanyak-banyaknya.- Diusahakan bola tidak jatuh.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 15m x 10m

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> injak-injak bola secara bergerak melewati antara marker sebanyak-banyaknya.</p> <p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> memainkan bola menggunakan kaki bagian dalam melewati antara marker sebanyak-banyaknya.</p>			<p>Gambar 2</p> <p><i>Ket : gambar 2 seperti gambar 1</i></p> <p>Gambar 3</p> <p><i>Ket : gambar 3 seperti gambar 1</i></p>	
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

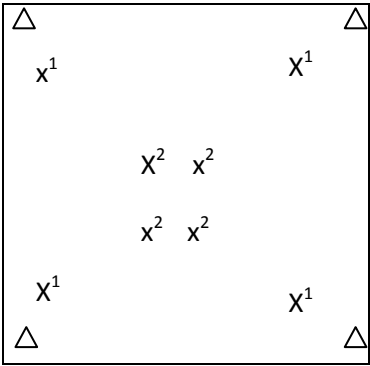
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 9 & 10
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

Perlengkapan :
 21. Cones
 22. Marker
 23. Stopwatch
 24. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus <i>(Senam Samba)</i>		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain(x ²) melakukan <i>ball feeling</i> menimang-nimang bola 5 kali sentuhan lalu mengoper ke temannya(x ¹). Kemudian meminta bola dari teman yang berbeda	Durasi : 1' Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 15m x 10m

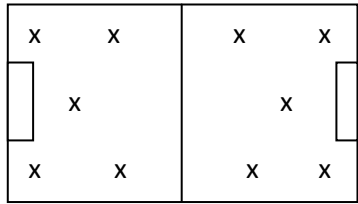
LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>dan menimang- nimang bola lalu mengoper kembali. -Diusahakan bola tidak jatuh.</p> <p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> injak-injak bola menggunakan sol sepatu bagian depan 5 kali sentuhan lalu mengoper ke temannya. Kemudian meminta bola dari teman yang berbeda dan menimang- nimang bola lalu mengoper kembali.</p> <p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> memainkan bola diantara 2 kaki sebanyak 5 kali sentuhan lalu mengoper ke temannya.</p>			<p>Gambar 2</p> <p><i>Ket : gambar 2 seperti gambar 1</i></p>	
				<p>Gambar 3</p> <p><i>Ket : gambar 3 seperti gambar 1</i></p>	

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	Kemudian meminta bola dari teman yang berbeda dan menimang-nimang bola lalu mengoper kembali.				
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

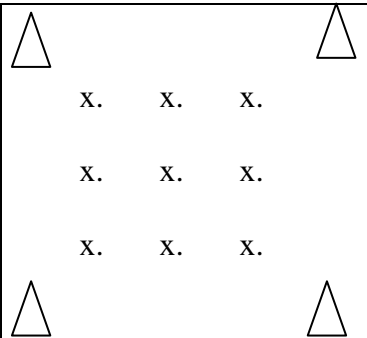
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 11 & 12
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

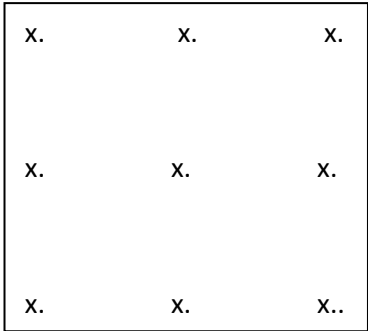
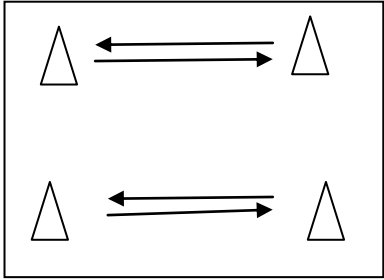
Perlengkapan :
 26. Cones
 27. Marker
 28. Stopwatch
 29. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus <i>(Senam Samba)</i>		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar dua kali setuhan lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

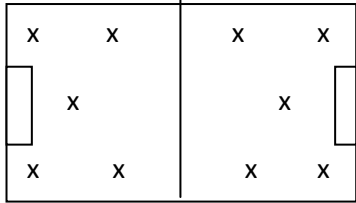
LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>bagian dalam dengan dua kali sentuhan.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p>				
b.	<p>-Pemain melakukan <i>ball feeling</i> kaki kanan secara menggantung selama mungkin disamping bola kemudian menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam lalu berpindah kaki bagian luar,.</p> <p>-Perpindahan letak perkenaan bola dari kaki bagian luar ke kaki bagian dalam dilakukan secara cepat.</p>	<p>Durasi : 30''</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Interv. : 2'</p> <p>Intens : sedang</p>		<p>Gambar 2</p> 	<p>Gambar 2.</p> <p>Ukuran lapangan 10m x 10m</p>
c.	<p>-Pemain melakukan <i>ball feeling</i> kaki kanan menggantung selama mungkin dan menyentuh bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar secara berganti dengan cepat.</p>	<p>Set : 2</p> <p>Rep : 5</p>		<p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 3.</p> <p>Jarak antar pemain 5 meter</p>

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	-Bergerak secara dinamis kearah depan.				
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

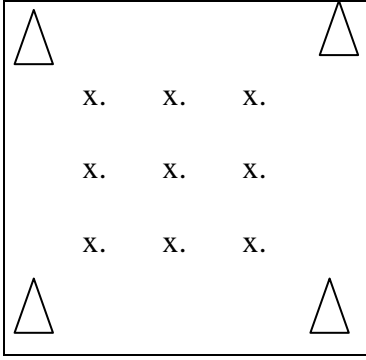
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 13 & 14
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

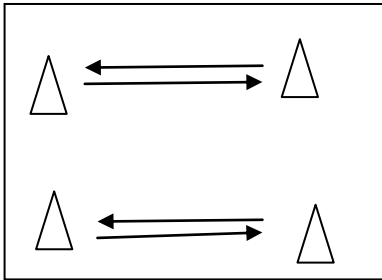
Perlengkapan :
 31. Cones
 32. Marker
 33. Stopwatch
 34. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menarik bola menggunakan ujung sol sepatu lalu mendorong bola menggunakan kaki bagian dalam.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1 Ukuran lapangan : 10m

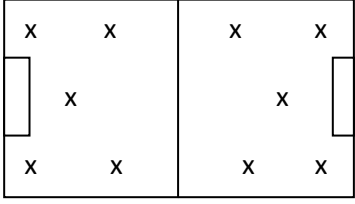
LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula. Menggunakan kaki kanan dan kiri secara berganti.</p>				x 10m
	<p>b. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> menarik bola menggunakan ujung sol sepatu lalu mendorong bola menggunakan kaki bagian luar.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula. Menggunakan kaki kanan dan kiri secara berganti.</p>	<p>Durasi : 30"</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Interv. : 2'</p> <p>Intens : sedang</p>		<p><i>Keterangan gambar 2: bentuk gambar seperti gambar no. 1</i></p>	
	<p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> dengan menggabungkan dua gerakan tersebut secara cepat dan bergerak ke depan secara dinamis.</p>	<p>Set : 2</p> <p>Rep : 5</p>		<p>Gambar 3</p>  <p>Gambar 3</p> <p>Jarak antar pemain 5 meter</p>	

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 16.

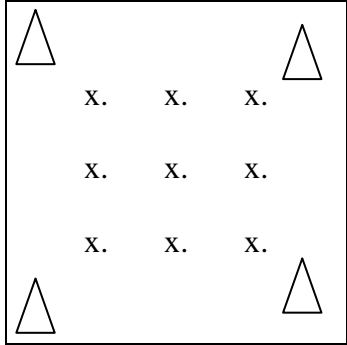
Program Latihan Kelompok Ball Feeling

SESI LATIHAN KELOMPOK *BALL FEELING*

Pertemuan : 15 & 16
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Ball Feeling*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

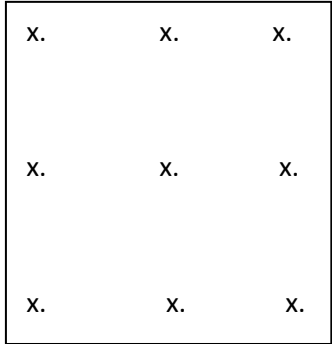
Perlengkapan :
 36. Cones
 37. Marker
 38. Stopwatch
 39. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar sebanyak dua kali setuhan.	Durasi : 30" Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Bola dalam penguasaan dan banyak sentuhan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

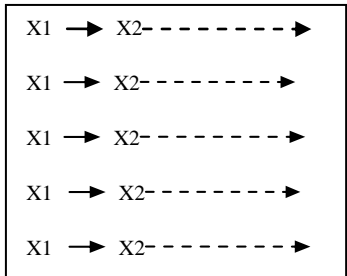
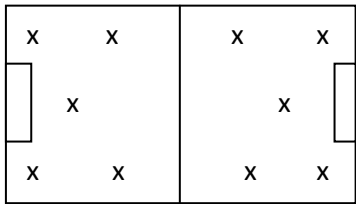
LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>-Pemain kemudian menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam dan melakukan dua kali sentuhan.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p>	<p>Durasi : 30''</p> <p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Interv. : 2'</p> <p>Intens : sedang</p>			
	<p>b. -Pemain melakukan kombinasi <i>ball feeling</i> dua kaki, mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam.</p> <p>-Dilakukan menggunakan kaki kanan lalu berganti kaki kiri satu sentuhan secara cepat.</p> <p>-Pemain tidak beranjak dari tempat semula.</p>	<p>Set : 2</p> <p>Rep : 5</p>		<p>Gambar 2</p>  <p>The diagram shows a square field with 'x' marks at the four corners and at the midpoint of each of the four sides, totaling eight 'x' marks.</p>	<p>Gambar 2. Ukuran lapangan 10m x 10m</p>
					<p>Gambar 3.</p> <p>Jarak pemain yang melakukan dengan</p>

LAMPIRAN 16.

Program Latihan Kelompok Ball Feeling

	<p>c. -Pemain melakukan <i>ball feeling</i> mendorong bola kearah samping menggunakan kaki bagian luar lalu menjangkau bola kembali menggunakan kaki bagian dalam dengan satu kali sentuhan.</p> <p>-Dilakukan menggunakan kaki kanan lalu bola berpindah ke kaki kiri secara cepat dan (X^1) bergerak ke depan.</p> <p>-Pemain X^2 hanya bertugas membayangi.</p>			<p>Gambar 3</p> 	<p>pemain yang membayangi (pasif) adalah 1 meter</p>
4.	Game		30 menit		<p>Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m</p>
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXX XXXXX</p>	<p>Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

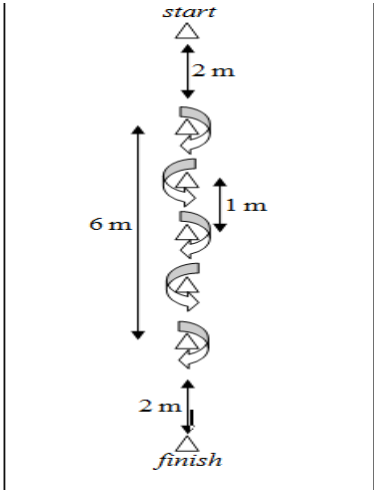
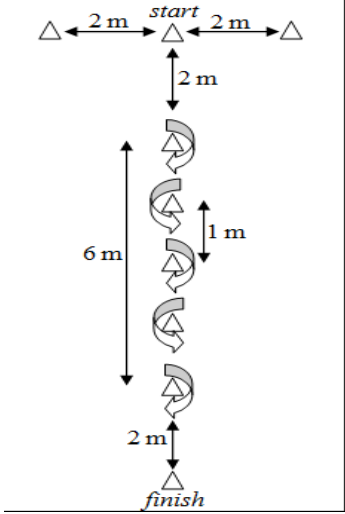
Pertemuan : 1 & 9
Waktu Latihan : 90 menit
Sasaran Latihan : *Shooting*
Intensitas : Sedang
Kelompok Umur : 11 Tahun

Perlengkapan : Keterangan Gambar :
1. Cones O : Pelatih
2. Marker X : Peserta Didik
3. Stopwatch : Marker
4. Bola

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		10 menit	O XXXXXX XXXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum (<i>Jogging, Streching</i>) b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXXX XXXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

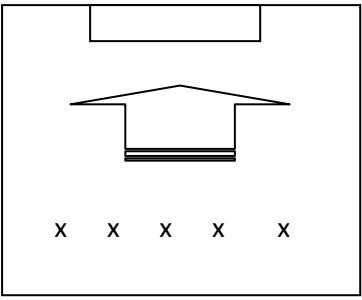

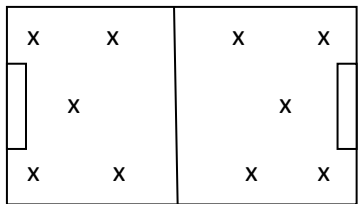
LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

3.	<p>a. <i>Zig-zag</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mulai dengan <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2) Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3) Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik. <p>b. <i>Zig-zag</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mulai dengan berlari meyamping, lalu <i>sprint</i> pendek, kemudian berusaha melewati <i>cones</i> yang ada di depan dengan <i>zig-zag</i> sampai garis <i>finish</i>. 2) Dilakukan dengan cepat (eksplosif). 3) Jarak seluruhnya 10 	<p>Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang</p>	30 menit	<p>Gambar 1</p>  <p>Gambar 2</p> 	<p>Gambar 1.</p> <p><i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m.</p> <p>Gambar 2.</p> <p><i>Cones</i> berjumlah 7 buah, jarak seluruh <i>cones</i> 6 meter dan jarak per <i>cones</i> 1 m.</p>
----	--	--	----------	---	---

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>meter.</p> <p>4) Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.</p> <p>3. <i>Shooting</i></p> <p>a. Pemain melakukan shooting ke gawang dengan bola diam ditempat.</p>			<p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 3</p> 
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok eksperimen Ukuran lapangan 50m x30 m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O</p> <p>XXXXX</p> <p>XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 2 & 10
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Passing*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

Perlengkapan :

1. Cones
2. Marker
3. Stopwatch
4. Bola

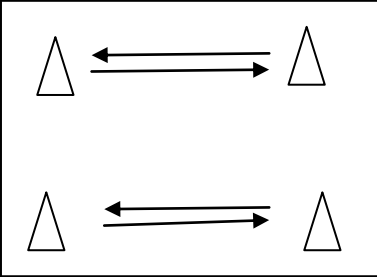
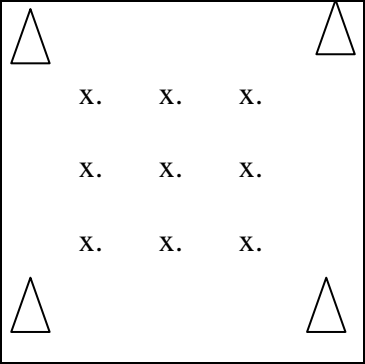
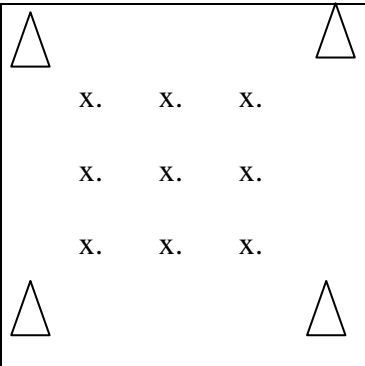
Keterangan Gambar :

O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.

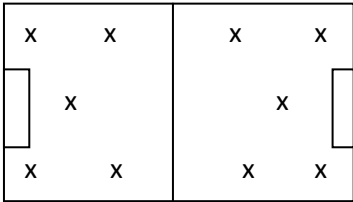
LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

3.	<p>Latihan Inti</p> <p>a. Pemain melakukan <i>passing</i> berpasangan searah.</p> <p>b. Pemain melakukan <i>passing</i> berpasangan dan bebas bergerak ke segala arah.</p> <p>c. Pemain melakukan <i>passing</i> berpasangan yang sebelumnya beri nomer urut (contoh 1-5 dst). Kemudian melakukan <i>passing</i> dan harus urut sesuai nomer masing-masing. (1 ke 2, 2 ke 3 , 3 ke</p>		<p>5 menit</p> <p>10 menit</p> <p>15 menit</p>	<p>Gambar 1</p>  <p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan.</p> <p>Gambar 1. Jarak antar pemain 5 meter</p> <p>Gambar 2. Ukuran lapangan : 30mx20m</p> <p>Gambar 3. ukuran lapangan 30mx20m</p>
----	---	--	--	---	---

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	4 dst)				
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

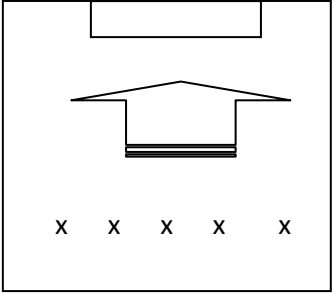

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 3 & 11
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Shooting*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

Perlengkapan : Keterangan Gambar :
 6. Cones O : Pelatih
 7. Marker X : Peserta Didik
 8. Stopwatch \triangle : Marker
 9. Bola

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan shooting ke gawang dengan bola diam ditempat.		10 menit	gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan secara maksimal. Gambar 1  arah shooting

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>b. Pemain melakukan <i>passing</i> kearah temannya, lalu temannya mengumpan bola samping badannya. Pemain pengumpan pertama berlari dan melakukan shooting kearah gawang.</p> <p>c. Pemain x^2 mengumpan kearah pemain x^1. kemudian x^1 mengontrol bola lalu berbalik dan menembak bola kearah gawang.</p>		<p>10 menit</p>	<p>Gambar 2</p> <p>Gambar 3</p>	<p>Gambar 2</p> <p>→ lari --→ passing ⇒ shooting</p> <p>gambar 3</p> <p>→ shooting --→ passing</p>
4.	<i>Game</i>		<p>30 menit</p>		<p>Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m</p>
5.	Pendinginan		<p>10 menit</p>	<p>O XXXXXX XXXXXX</p>	<p>Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.</p>

LAMPIRAN 17

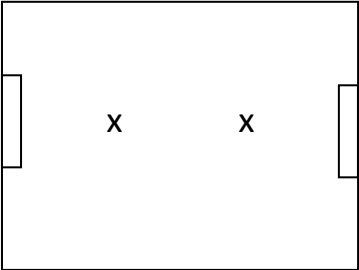
Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 4 & 12
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Teknik Bermain*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

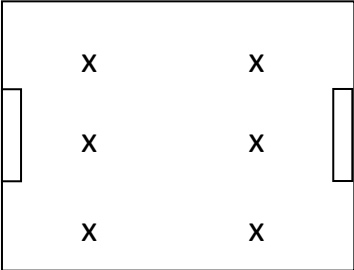
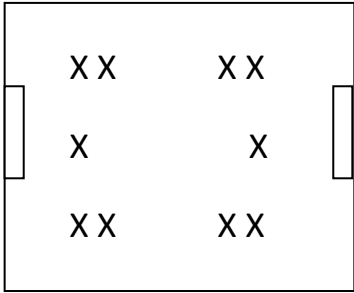
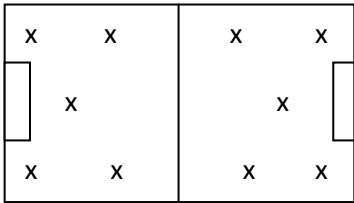
Perlengkapan :
 11. Cones
 12. Marker
 13. Stopwatch
 14. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain bermain 1 lawan 1. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang.		10 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>b. Pemain bermain 3 lawan 3. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang. Sentuhan bebas</p> <p>c. Pemain bermain 5 lawan 5. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang. Sentuhan bebas</p>		<p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 2. Ukuran lapangan 20m x 10m</p> <p>Gambar 3. Ukuran lapangan 30x20m</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 5 & 13
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Kelincahan*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

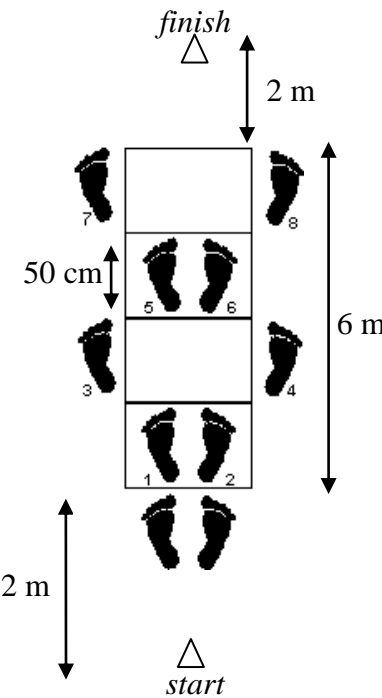
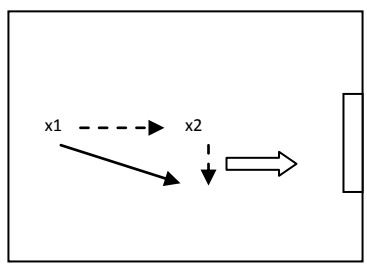
Perlengkapan :
 16. Cones
 17. Marker
 18. Stopwatch
 19. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 : Cones

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus <i>(Senam Samba)</i>		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	<i>Ladder</i> a. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan kaki sebelah kiri, lalu menumpu dengan dua kaki, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan kaki sebelah kiri dan seterusnya. b. Dilakukan dengan cepat	Set : 2 Repetisi : 3 Recov. : 1' Interv. : 2' Intens : sedang	30 menit	gambar 1 	

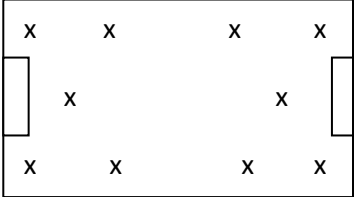
LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>(eksplosif).</p> <p>c. Tangga berjumlah 12 buah, panjang keseluruhan 6 meter dan panjang per tangga 50 cm.</p> <p>d. Panjang keseluruhan 10 meter. Ditempuh dengan waktu terbaik 6 detik.</p> <p><i>Ladder</i></p> <p>a. Mulai start dari awal dua kaki kemudian lompat ke tangga pertama dengan dua kaki lagi, lalu menumpu dengan dua kaki tetapi di luar tangga, setelah itu lompat lagi ke tangga berikutnya dengan dua kaki dan seterusnya.</p> <p>b. Dilakukan dengan cepat (eksplosif).</p> <p>c. Tangga berjumlah 12 buah, jarak seluruh tangga 6 meter dan jarak per tangga 50 cm.</p> <p><i>Shooting</i></p> <p>a. Pemain melakukan <i>passing</i> kearah temannya, lalu temannya mengumpan bola samping badannya.</p>	<p>Set : 2</p> <p>Repetisi : 3</p> <p>Recov. : 1'</p> <p>Interv. : 2'</p> <p>Intens : sedang</p>		<p>gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p>  <p>keterangan</p> <ul style="list-style-type: none"> → lari - - - → passing ⇒ shooting 	
--	---	--	--	--	--

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	b. Pemain pengumpan pertama berlari dan melakukan shooting kearah gawang.				
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan tim kelompok diluar program menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p style="text-align: center;">O XXXXX XXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 17

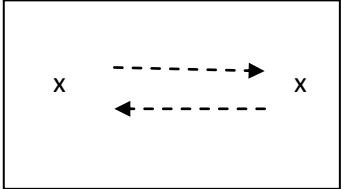
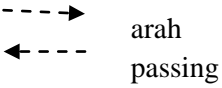
Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 6 & 14
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Passing*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

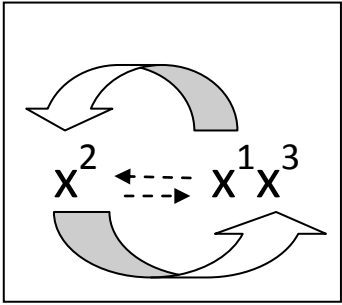
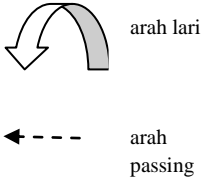
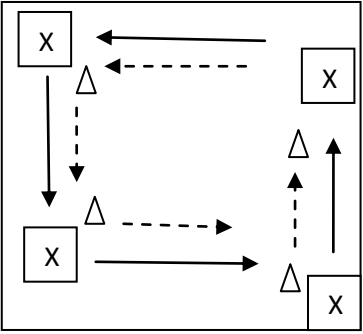
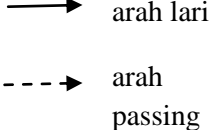
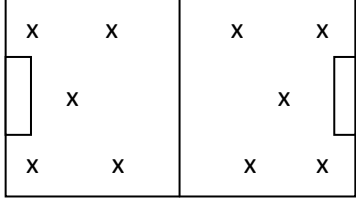
Perlengkapan :
 21. Cones
 22. Marker
 23. Stopwatch
 24. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus <i>(Senam Samba)</i>		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain melakukan passing berpasangan maksimal dua kali sentuhan		10 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan secara maksimal. Gambar 1 

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>b. Pemain melakukan passing berpasangan minimal 3 pemain. pemain pertama melakukan passing kearah pemain kedua lalu berlari kearah belakang pemain kedua. begitu pula pemain kedua, ketiga dan seterusnya melakukan hal yang sama.</p> <p>c. Pasing membentuk segi empat, pemain pertama passing kearah pemain kedua, kedua passing ketiga, dan ketiga passing keempat, minimal dilakukan 5 pemain.</p>		<p>10 menit</p> <p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 2</p> 	
			<p>10 menit</p>  <p>Gambar 3.</p> 	
4.	<i>Game</i>		<p>30 menit</p>  <p>Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m</p>	

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

LAMPIRAN 17

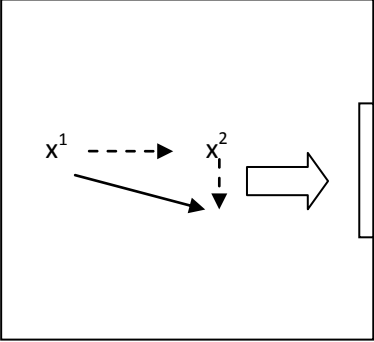

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

Pertemuan : 7 & 15
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Shooting*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

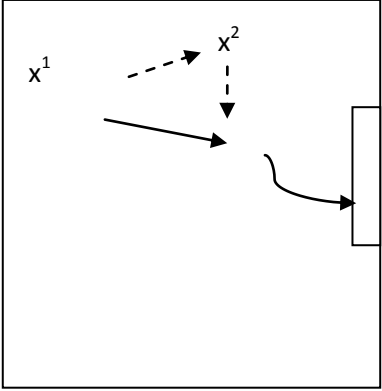
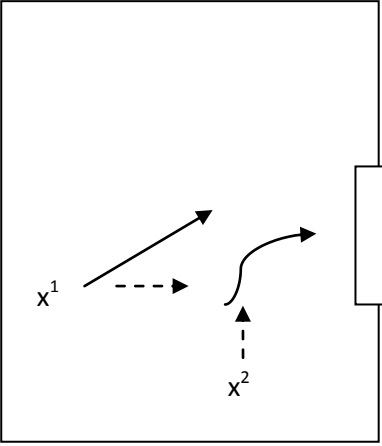
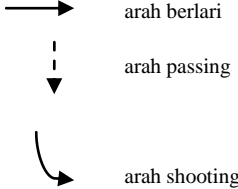
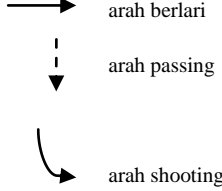
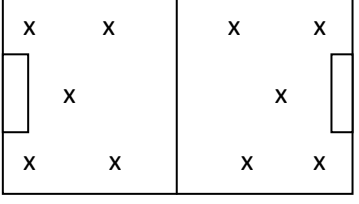
Perlengkapan :
 26. Cones
 27. Marker
 28. Stopwatch
 29. Bola

Keterangan Gambar :
 O : Pelatih
 X : Peserta Didik
 △ : Marker

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum <i>(Jogging, Stretching)</i> b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain (X^1) melakukan <i>passing</i> ke arah temannya (X^2), lalu temannya mengumpan bola ke arah samping. Pemain pengumpan pertama langsung berlari dan melakukan <i>shooting</i> ke arah gawang.		10 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan secara maksimal. Gambar 1. - - - - - ➔ arah passing ——— ➔ arah berlari  ➔ arah shooting

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>b. Shooting dari arah samping kanan. Pemain (X^1) melakukan <i>passing</i> kearah temannya (X^2), lalu temannya mengumpan bola kerah depan. Pemain pengumpan pertama melakukan shooting kearah gawang.</p> <p>c. Shooting dari arah samping kiri. Pemain (X^1) melakukan <i>passing</i> kearah temannya (X^2), lalu temannya mengumpan bola kerah depan. Pemain pengumpan pertama melakukan shooting kearah gawang.</p>		<p>10 menit</p> <p>10 menit</p>	<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

5.	Pendinginan		10 menit	O XXXXX XXXXX	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.
----	-------------	--	----------	---------------------	--

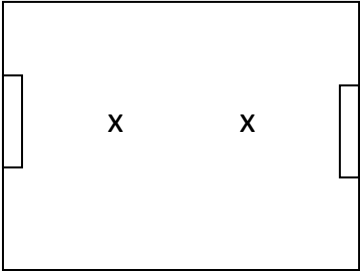
LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

SESI LATIHAN KELOMPOK *CONTROL*

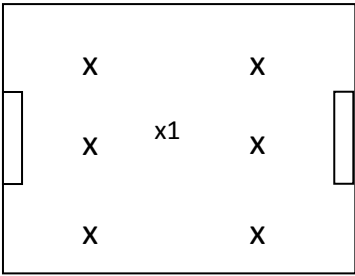
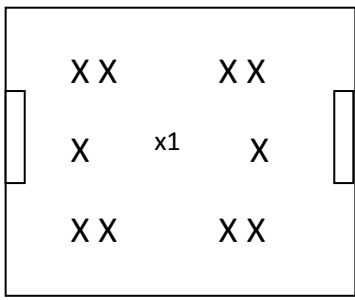
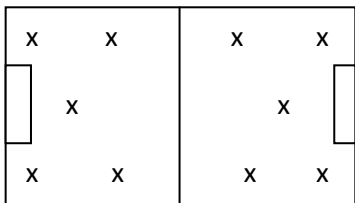
Pertemuan : 8 & 16
 Waktu Latihan : 90 menit
 Sasaran Latihan : *Teknik Bermain*
 Intensitas : Sedang
 Kelompok Umur : 11 Tahun

Perlengkapan : Keterangan Gambar :
 31. Cones O : Pelatih
 32. Marker X : Peserta Didik
 33. Stopwatch \triangle : Marker
 34. Bola

No.	Materi Latihan	Dosis		Formasi	Keterangan
		Int/Rep	Waktu		
1.	Doa Pengantar		5 menit	O XXXXX XXXXX	Memberikan penjelasan tentang pelaksanaan sesi latihan.
2.	a. Pemanasan Umum (<i>Jogging, Stretching</i>) b. Pemanasan Khusus (Senam Samba)		15 menit	O XXXXX XXXXX	1. Pantau agar pemain bersungguh-sungguh dalam melakukan pemanasan. 2. Benarkan posisi pada waktu <i>stretching</i> jika ada kesalahan.
3.	Latihan Inti a. Pemain bermain 1 lawan 1. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang.		10 menit	Gambar 1 	Dimaksimalkan sesuai dengan sasaran dan kebutuhan perlakuan. Gambar 1. Ukuran lapangan : 10m x 10m

LAMPIRAN 17

Program Latihan Kelompok *Control*

	<p>b. Pemain bermain 3 lawan 3. x^1 sebagai pemain netral yang menjadi teman pemain yang membawa bola. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang. Sentuhan bebas</p> <p>c. Pemain bermain 5 lawan 5. x^1 sebagai pemain netral yang menjadi teman pemain yang membawa bola. Setelah melewati lawan pemain tersebut harus mencetak gol ke gawang. Sentuhan bebas</p>		10 menit	<p>Gambar 2</p>  <p>Gambar 3</p> 	<p>Gambar 2. Ukuran lapangan 20m x 10m Pemain x^1 tidak boleh direbut saat membawa bola.</p> <p>Gambar 3. Ukuran lapangan 30mx20m Pemain x^1 tidak boleh direbut saat membawa bola.</p>
4.	<i>Game</i>		30 menit		Game melawan kelompok eksperimen menggunakan lapangan ukuran 50mx30m
5.	Pendinginan		10 menit	<p>O XXXXXX XXXXXX</p>	Evaluasi dari hasil latihan dan penutup.

Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

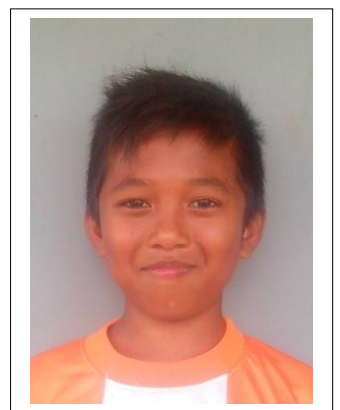
NO INDUK SISWA SSB : 2004001

NAMA LENGKAP : **MUHAMMAD RIVALDO AL A'ROF**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ALDO**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Gunungkidul, 04-12-2004
ALAMAT : Depokan, Prenggan
Kotagede, Yogyakarta



NO INDUK SISWA SSB : 2004002

NAMA LENGKAP : **RAJAH ENJANG ANUGERAH**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **RAJAH**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 14-02-2004
ALAMAT : Tegal Priyan, Plakaran Rt 05,
Baturetno , Banguntapan , Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004003

NAMA LENGKAP : **TRI ARYO PRABOWO**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ARYO**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 08-01-2004
ALAMAT : Keputren Rt 01, Rw 01,
Pleret, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004004

NAMA LENGKAP : **GINANJAR ARYAPUTRA ALI**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ARYA**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 01-07-2004
ALAMAT : Blok H 5/29, Lanud Adisucipto
Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004005

NAMA LENGKAP : **MUHAMMAD DIDI FAYADI**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **DIDI**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 04-06-2004
ALAMAT : Kuncen, Manggisan Rt 006,
Baturetno, Banguntapan, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004006

NAMA LENGKAP : **DIMAS FERDYANTO**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **DIMAS**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 13-01-2004
ALAMAT : Singosaren 3 Rt 04
Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004007

NAMA LENGKAP : **RENDI AGUNG SAPUTRO**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **RENDI**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 12-06-2004
ALAMAT : Ngablak Rt 02, Rw 43
Sitimulyo, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004008

NAMA LENGKAP : **M. ABI MUSA AL AS'ARI**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ABI**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 29-12-2004
ALAMAT : Gandu Sendangtirto, Berbah
Sleman



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004009

NAMA LENGKAP : **IHSAN GHUFRON ALIM**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ALIM**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 04-10-2004
ALAMAT : Sanggrahan I Muntuk
Dlingo, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004010

NAMA LENGKAP : **ANDIKA FADILA SETYAWAN PUTRA**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ANDIKA**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 20-02-2004
ALAMAT : Mantup RT 12, Baturetno,
Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004011

NAMA LENGKAP : **MUHAMMAD RANGGA**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **RANGGA**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 23-03-2004
ALAMAT : Sunten, Jomblangan Rt 004
Banguntapan, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004012

NAMA LENGKAP : **FARIS ADIB JULIANSYAH**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ADIB**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 20-07-2004
ALAMAT : Tegalsari, Jomblangan,
Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004013

NAMA LENGKAP : **DIVA BHAKTI PUTRA SETYA**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **DIVA**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Sleman, 05-07-2004
ALAMAT : Baran, Kalitirto,
Berbah, Sleman



NO INDUK SISWA SSB : 2004014

NAMA LENGKAP : **LUTHFI ULHAM NAUFAL**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **LUTHFI**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Kulonprogo, 14-09-2004
ALAMAT : Wiyoro Kidul, Rt 08 Baturetno,
Banguuntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004015

NAMA LENGKAP : **AHMAD HIDAYAT**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **AHMAD**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 16-03-2004
ALAMAT : Bintaran Kulon, Srimulyo,
Piyungan, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004016

NAMA LENGKAP : **JESA TATA ARYA WIGUNA**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **JESA**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 18-04-2004
ALAMAT : Modalan, Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004017

NAMA LENGKAP : **MAHENDRA ADHI SAPUTRA**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **ADHI**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 01-02-2004
ALAMAT : Demangan, Rt 09, Jambidan
Banguntapan, Bantul
NAMA BAPAK / IBU KANDUNG : **SUTANTO / JUMARIYAH**



NO INDUK SISWA SSB : 2004018

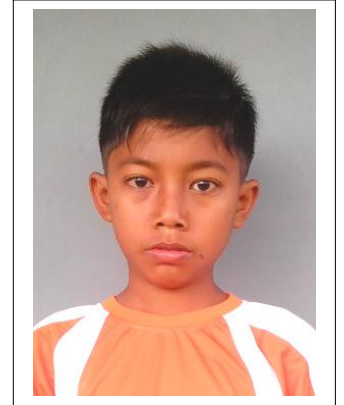
NAMA LENGKAP : **RIKO DWI SAPUTRO**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **RIKO**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 10-10-2004
ALAMAT : Jeruk Legi, Tegaltandan
Banguntapan, Bantul



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004020

NAMA LENGKAP : **MUHAMMAD SHODIQ**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **SHODIQ**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 24-05-2004
ALAMAT : Tegal Kopen RT 19, RW 29
Baturetno,
Banguntapan, Bantul



NO INDUK SISWA SSB : 2004021

NAMA LENGKAP : **BIMO AJI SETIAWAN**
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : **BIMO**
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Bantul, 02-11-2004
ALAMAT : Pungkuran, Pleret,
Pleret, Sleman



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2004022

NAMA LENGKAP
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)

: MOCHAMMAD BUDI NUR ROHMAN

NAMA KECIL / PANGGILAN

: BUDI

TEMPAT / TANGGAL LAHIR

: Bantul, 13-11-2004

ALAMAT

**: Ketandan RT 02 RW 38
Banguntapan, Bantul**



NO INDUK SISWA SSB : 2004025

NAMA LENGKAP
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)

: NARWASTU FIQO DWI SAPUTRA

NAMA KECIL / PANGGILAN

: FIQO

TEMPAT / TANGGAL LAHIR

: Bantul, 10 Agustus 2004

ALAMAT

**: Wiyoro Kidul RT 08, Baturetno
Banguntapan, Bantul**



Lampiran 18
Daftar Siswa SSB Baturetno KU-11

NO INDUK SISWA SSB : 2005001

NAMA LENGKAP : RAKHA ZULHILMI FA'ASHIR
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : RAKHA
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 03 Desember 2005
ALAMAT : Samakan, Purbayan, Kota Gede



NO INDUK SISWA SSB : 2005002










NAMA LENGKAP : SATRIA HAKIM JAYA CHANDIKA
(Sesuai dengan Akte Kelahiran)
NAMA KECIL / PANGGILAN : SATRIA
TEMPAT / TANGGAL LAHIR : Yogyakarta, 05-09-2005
ALAMAT : Kuncen, Baturetno, Banguntapan Bantul.



LAMPIRAN 19. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Yohanes Sidik Wijaya
 NIM : 11601244114
 Program Studi : PSKR
 Pembimbing : Drs. Subagyo Irianto, M. Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	9 Februari 2015	Revisi Judul Skripsi	
2	16 Februari 2015	Pengumpulan Judul Skripsi baru	
3	25 Februari 2015	Revisi Bab I dan Bab II - Spasi kalimat - Tata cara penulisan	
4	11 Maret 2015	Revisi Bab III	
5	18 Maret 2015	Revisi Bab III	
6	25 Maret 2015	Revisi Bab III	
7	9 Maret 2015	Revisi Bab III	
8	7 Juni 2015	Revisi Bab IV dan IV	
9	7 Juni 2015	Revisi Bab IV dan IV	

Ketua Jurusan POR,



Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.



Lampiran 20. Dokumentasi



Siswa SSB Baturetno KU-11 saat melakukan *pretest*



Siswa SSB Baturetno KU-11 saat melakukan *pretest*



Siswa SSB Baturetno KU-11 saat melakukan *pretest*

Dokumentasi

Lampiran 20. Dokumentasi



Siswa SSB Baturetno KU-11 kelompok eksperimen saat melakukan latihan



Siswa SSB Baturetno KU-11 kelompok kontrol saat melakukan latihan



Siswa SSB Baturetno KU-11 kelompok eksperimen saat melakukan latihan

Lampiran 20. Dokumentasi

Dokumentasi



Siswa SSB Baturetno KU-11 saat melakukan *posttest*



Siswa SSB Baturetno KU-11 saat melakukan *posttest*